

طب لولم علي

جمع وشرح وتعليق
محسن عقيل

مكتبة الفقيه

دار المحجة البيضاء

مكتبة الحقوق محفوظة وتسجله

الطبعة السادسة

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م

حارة حريك - شارع الشيخ راغب حرب - قرب نادي السلطان

ص.ب: ٥٤٧٩ / ١٤ - هاتف: ٢٨٧١٧٩ / ٠٣ - تليفاكس: ٥٥٢٨٤٧ / ٠١

E-mail: almahajja@terra.net.lb



الاهداء

لم أجد أحداً أولى باهداء كتابي هذا إليه من صاحبه
حامل عبء الولاية الكبرى

أمير المؤمنين - صلوات الله عليه -

يا صاحب الولاية، وسيد الأمة، وأبا الأئمة .

﴿يا أيها العزيز مسنا وأهلنا الضر وجئنا ببضاعة مزجاة فأوف لنا الكيل وتصدق
علينا إن الله يجزي المتصدقين﴾ [سورة يوسف/ آية : ٨٨] .
أهديك كتابي هذا وهو: بضاعتي المزجاة، وصحائف ولائي الخالص، فتفضل
عليّ بالقبول، وأحسن إليّ إن الله يحب المحسنين .

أهدت سليمان يوم العرض نملته
رجل الجراد التي قد كان فيها
فترنمت بفصيح القول واعتذرت
إن الهدايا على مقدار مهديها

المؤلف

محسن عقيل

المقدمة

الحمد لله الذي أعطى كلَّ نفسٍ خَلْقَهَا وهُدَاهَا، وألهمها فجورها وتقواها، وعلمها منافعها ومضارَّها، وابتلاها وعافاها، وأمانتها وأحيائها.

والحمد لله رب العالمين، خالق السموات والأرضين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد(ص)، سيد الأولين والآخرين. لا سيما صهره، وابن عمه، ووصيه، وخليفته، وقاضي دينه، وسيد عترته، الصديق الأكبر، والفاروق الأعظم، أمير المؤمنين علي بن أبي طالب(ع). فإن الواجب على كل مسلم أن يتقرب إلى الله تعالى، لكل ما عليه من القُرْبَات، ويتضرع وسعَه في القيام بالأوامر والطاعات، وأنفع الوسائل نَجَحَ القُرْبَات، بعد امْتِثَالِ الأوامر، واجْتِنَابِ المنهيات، ما يعودُ نفعه على الناس، من حِفْظِ صِحَّتِهِمْ، ومداواة أَمْرَاضِهِمْ، إذا عَافِيَهُ أمرٌ مطلوب، في الأدعية الشرعية والعبادات.

قد اهتم الإسلام بغذاء المسلم، اهتماماً لم يسبقه إليه أي دين أو تشريع من قبل... فلا يخلو كتاب من كتب الفقه والتشريع، من باب في التغذية، يسمى باب: الأطعمة والأشربة. وبين الإسلام فيما بين الأطعمة المباحة، والأطعمة المحرمة... ونظم عادات الطعام.

لقد تناولت في هذا البحث بعض الأطعمة، والمسائل الطبية، التي وردت في أحاديث الإمام علي(ع)، موضحاً فيها التركيب التحليلي، والقيمة الغذائية، ومبينا الاستخدامات الطبية لها كدواء، في ضوء ما أظهره الطب والعلم الحديث، وما كشفت عنه التجارب المعملية الجديدة.

أما إمامنا العظيم أمير المؤمنين(ع)، فقد وردت عنه من التعاليم والإرشادات الصحية، في أنواع المداواة، والمعالجات، وحفظ الصحة، واستدفاع البلياء، والأمراض، والمضرات، بالأدوية، والأغذية، أخبار منكاثرة، وروايات منظافرة.

لكنّ الناس في زماننا هذا قد أقبلوا على المفضول، وتركوا أحاديث أهل بيت الرسول(ص)، وأسسى علم الحديث في زماننا مهجوراً، وأصبح كأنه لم يكن شيئاً مذكوراً، ثرواج العلوم الباطلة بين الجهال، المذعين للفضل والكمال، مع اعترافهم بأنّ زلال العلم لا ينفع، إلا إذا أخذ من ينابيع الوحي والإلهام. وأنّ الحكمة لا تنجع، إذا لم تؤخذ من نوايس الدين، ومعقل الأنام. كما في الحديث النبوي :

«أنا مدينة العلم وعليّ بابها، أنا مدينة الحكمة، وعليّ بابها، فمن أراد فلبانها من بابها».

والعجب من اعتناء جمع من العلماء الأعلام، والفضلاء الكرام، بالكذب الطبية والرجوع إليها، والتعويل عليها، وعدم الاعتناء بما ورد عن أئمة الأنام، عليهم الصلاة والسلام.

ولا بسعنا هنا إلا أن نعبر عن أسفنا العميق، لأننا رأينا: أن المسلمين الذين عاصروا النبي(ص)، والأئمة(ع)... لا يهتمون - حتى شيعتهم - إلا ببعض العلوم الدينية، التي كرسوا لها كل أوقاتهم وجهودهم واهتماماتهم، وأهملوا ما عداها... حتى أننا لنجد الأئمة(ع) يحاولون توجيههم نحو البحث عن العلل والأسباب، فنجد الإمام الباقر(ع) يأمر أصحابه إذا افتأهم بفتوى: أن يسألوه عن مخرج الفتوى ومأخذها من القرآن الكريم... ولكن الملاحظ: هو أن ذلك التوجيه والتحريض لم يكن له الأثر المرجو والمطلوب، حيث نجد: أنهم - مع ذلك - كانوا يكتفون منه بالجواب عن المسألة فقط!!

ولعل عدم اهتمامهم هذا، بفسر لنا ما نلاحظه من عدم وجود سند صحيح - غالباً - للروايات الواردة في الطب، والمأكولات، والأدوية ونحوها، ولا اهتم أرباب الجرح والتعديل بنقد أسانيدنا وتصحيحها.

لا بد من التوجه الكامل إلى دراسة الثروة الطبية الهائلة، التي اتحفنا بها النبي(ص)، وأهل بيته الكرام(ع)، إنهم تكلموا في مختلف الشؤون الطبية بشكل واسع

وشامل، حتى في فترة الركود الفكري والعلمي في زمن الأمويين وغيرهم. وهذا ما يحتم العودة إلى دراسة تلك الثروة، لإستخلاص الكنوز الرائعة، والحقائق الجلييلة، التي تضمنتها كلماتهم، وحوتها تعاليمهم الفذة.

وأنا لعلى يقين من أنه لو أوليت هذه النصوص، ما تستحقه من عناية واهتمام، لأمكن الخروج بنتائج، يمكن أن تكون على درجة كبيرة من الأهمية، حتى بالنسبة للحياة الطبية الحاضرة.

وقد استخرت الله تعالى، في تأليف موجز جامع، ومختصر نافع، يتضمن نبذة مما ورد عن الإمام علي(ع)، ما فيه حفظ الصحة، وجلب المنفعة، والتداوى بالفاكهة، والأغذية، على طراز غريب، ونمط عجيب، وترتيب راق، وتبويب فائق، تهش إليه الطباع السليمة، وتلتذ به العقول المستقيمة.

ونلفت النظر إلى أننا حذفنا في هذا الكتاب، من كل رواية سندها، وأعطيناها عدة مصادر، ونقلها مع الغمض عن روايتها ومعرفة مدى صحتها، وفرنا الروايات بمثلها من الطب القديم والحديث بأسلوب جديد.

ومن الله استمدّ العون، وبه أستعين، إنه خير موفق ومعين.

محسن عقيل

العباسية



التمر

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الرطب^(١).

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال رسول الله (ص) لعلي (ع): يا علي أنه ليعجبني الرجل أن يكون تمرياً^(٢).

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): خالفوا أصحاب المسكر واكلوا التمر فإن فيه شفاء من الأدواء^(٣).

في حديث لأمير المؤمنين (ع) قال: خير تمراتكم البرني^(٤)، فاطعموا نساءكم في نفاسهن تخرج أولادكم حليماً^(٥) ^(٦).

عن معروف بن خربوذ، عن رأي أمير المؤمنين (ع) ياكل الخبز بالتمر^(٧).

عن أبي عبدالله (ع) قال: كان أمير المؤمنين (ع) يأخذ التمر فيضعها على

(١) بحار الأنوار ج ٢٣ ص ١٢٨ ح ١٠.

(٢) بحار الأنوار ج ٢٣ ص ١٣٢ ح ٢٧.

(٣) بحار الأنوار ج ٢٣ ص ١٣٣ ح ٣١.

(٤) البرني: يفتح الباء: لون من التمر أحمر مشرب بصفرة كثير اللحاء عذب الحلاوة.

(٥) كأن المراد بنفاسهن قرب نفاسهن قبل الولادة، أو محمول على ما إذا أرضعن أولادهم، والأخير أنسب بقصة مريم (ع).

(٦) بحار ج ٢٣ ص ١٣٤ ح ٣٨.

(٧) بحار الأنوار ج ٢٣ ص ١٣٩ ح ٥١.

اللقمة، ويقول هذا آدم هذه^(١).

عن أمير المؤمنين (ع) قال: كلوا التمر فإن فيه شفاء من الأدواء^(٢).

عن أبي عبد الله، عن أبيه، عن علي بن أبي طالب (ع): من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتل الدود في بطنه^(٣).

وعنه (ع): أنه قال: كُلَّ العجوة، فإن ثمرة العجوة تميئتها، وليكن على الريق^(٤).

خواص التمر في طب الرسول (ص) وأهل بيته

قال الصادق (ع): أكل التمر البرني على الريق يورث الفالج^(٥).

قال الباقر (ع): لم تستشف النساء بمثل الرطب إن الله أطعمه مريم في نفاسها^(٦).

قال رسول الله (ص): كلوا التمر على الريق، فإنه يقتل الدبدان في البطن^(٧).

قال رسول الله (ص): من أصبح بتمرات من عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر^(٨).

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٣٩ ح ٥٢

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٤١ ح ٥٨

(٣) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٩٠ ح ٣ عن طب الأئمة. في منظومة ابن الأَسم

وقد أنانا عن ولاة الأمر وعن أبيهم حينهم للتمر

فأصبحت شبعهم كذلك نجته في سائر الممالك

وجاء في الحديث أن البرني بُشع من بأكله ويهني

وأنه يذهب بالعباء وهو دواء سالس من داء

(سفينة البحار ج ١ ص ٤٦٨)

(٤) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٩٠ ح ٤ عن طب الأئمة.

(٥) بحار ج ٦٣ ص ١٢٥ ح ٣.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٢٤ عن مجمع البيان.

(٧) بحار ج ٦٣ ص ١٢٦.

(٨) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٢٧ ح ٧.

قال زب. بن علي بن الحسين (ع): صفة ذلك: أن يؤخذ نمر العجوة فينزع بواه، ثم يدق دقاً بليغاً،

ويعجن بسمن بقر عتيق، ثم يرفع، فإذا احتيج إليه أكل للسم. (دعائم الإسلام ج ٢ ص ٤٧)

عن أبي عبد الله (ع) قال: كان رسول الله (ص) يفطر على التمر في زمن التمر، وعلى الرطب في زمن الرطب (١).

عن أبي عبد الله (ع) قال: من أكل سبع تمرات عجوة عند مامه فتلن الديدان في بطنه (٢).

عن محمد بن الحسن بن شمون، قال: كتبت إلى أبي الحسن (ع) أن بعض أصحابنا يشكو البخر، فكتب إليه: كل النمر البرني على الريق، واشرب عليه الماء ففعل فسمن وغلبت عليه الرطوبة فكتب إليه يشكو ذلك، فكتب إليه كل النمر البرني على الريق، ولا نشرب عليه الماء فاعتدل (٣).

قال (ص): عليكم بالبرني، فإنه يذهب بالإعباء، ويدفأ من الفز، ويشبع من الجوع، وفيه اثنان وسبعون باباً من الشفاء (٤).

وقال (ص): أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر، فإن ولدها يكون حليماً نقياً (٥).

عن النبي (ص) بصف البرني، قال: فيه تسع خصال: بفري الظهر، وبخبل الشيطان، ويمرء الطعام، وبطيب النكهة، ويزيد في السمع والبصر، ويفرب من الله عز وجل، ويباعد من الشيطان، ويزيد في المباشعة، ويذهب بالداء (٦).

الرسالة الذهبية للرضا (ع): ومن أراد أن يأمن من وجع السفلى، ولا يظهر به وجع البواسير، فليأكل كل ليلة سبع تمرات برني بسمن البقر، ويدهن به انثيه بدهن زنبق خالص (٧).

عن رسول الله (ص)، أنه قال: من أكل سبع تمرات عند منامه: عوفي من القولنج، وقتلن الدود في بطنه (٨).

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٣٢ ح ٢٤.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٣٣ ح ٣٠.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٣٣ ح ٣٢.

(٤) مكارم الأخلاق ص ٣٦٥ ح ١٢.

(٥) مكارم الأخلاق ص ٣٦٥ ح ١١.

(٦) مكارم الأخلاق ص ٣٦٦ ح ١٦.

(٧) الرسالة الذهبية ص ٣٥. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٨٤.

(٨) دعائم الإسلام ج ٢ ص ١٤٨ ح ٥٢٣.

خواص النمر في الطب القديم

ابن البيطار في كتابه الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: جميعه عسر الانهضام يحدث صداعاً عندما يكثر الأكل له من أكله، وبعضه يحدث في فم المعدة تلذبعاً، وما كان منه كذلك فهو يحدث الصداع أكثر من غيره. والغذاء الذي ينفذ من النمر إلى البدن غذاء لا محالة غليظ، وفيه مع هذا بعض اللزوجة، وذلك إذا ما كان النمر كمياً بخالطه حلاوة يسرع في إيرات السدد في الكبد.

أبي بكر الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: قال: إن النمر بسخن البدن ويخصبه، وبولد دماً غليظاً متيناً رديثاً، ويغلظ الكبد والطحال. صالح للصدر والرئة والمعي، مهيج للصداع والرمد، مُلِين للمفاصل، مُذهب بالإعياء ولذلك ينبغي أن يجنب إدامته والإكثار منه من يسرع إليه الصرع والرمد والقلاع^(١) والخوانيق^(٢) ووجع اللثة والأسنان، ومن به غلظ في كبده أو في طحاله. فإن أكله في حال نلاحقوا مضرته بشرب السكنجبين^(٣) السكري الحامض الساذج، وامتصاص الرمان الحامض، والأكل من البوارد والطبيخ الحامض، والتغرغر بالخل والسكنجبين. وليتعدوا الفصد^(٤) والحجامة^(٥) فضل تعهد، وأسهلوا بطونهم بالرمان المعصور بشحمه.

وأما المبرودون ومن لا تعربهم هذه الأوجاع فيخصون عليه، وينفعهم من أوجاع الظهر والورك العتيقة.

وينبغي لمن هو ضعيف الأسنان واللثة أن يغسل فاه بعد أكله بماء فاتر عذب، ويدلك لثته بأصابعه دلكاً جيداً، ثم بمسك في فيه ماء ورد فد نقع فيه سماًق ليأمن بذلك القلاع والخوانيق.

والنمر إذا نقع في اللبن وأخذ أنعظ إنعاطاً فوياً إن أديم أكله وشرب ذلك اللبن، ولا سيما إذا طرح في ذلك اللبن شيء من الدارصيني. وأجود وقت استعماله في الرمان البارد،

(١) القلاع: داء يصيب الصغار عادة ونادراً الكبار ومظهره نقط بيض في الفم والحلق وسببه العدوى بفطر «كانديدا اليكاز» يعرف هذا الداء بالفرنسية بـ *Aphte* وبالانكليزية بـ *Thrush*.

(٢) الخوانيق: حُرّ يأخذ في حلق الإنسان فربما سعل حتى يموت. وفيل: داء ينتع مع نفوذ النَّفس إلى الرئة والقلب.

(٣) السَّكَنْجِبِين: شراب ينخذ من الخل والعسل.

(٤) الفصد: شق العرق. القاموس (١/٣٣٥).

(٥) الحجامة: راجع شرحها صفحة...

فإنه سيخصب عليه بدنه، ويزيد في البهاء وفي حسن اللون زيادة كثيرة، ويستأصل أمراضاً وأرجاعاً باردة إن كانت به .

الأنطاكي في التذكرة قال: هو حار في آخر الثانية يابس في أولها وقيل: في الأولى يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل شأفة البلغم خصوصاً إذا أكل على الريق فينفع من الفالج واللقوة والمفاصل عن برد ويغذي كثيراً ويولد الدم القوي ويصلح أوجاع الظهر ويقوي الكلى المهزولة، وبالأرز يصلح المهزولين بالغاً وبالحليب يقوى البهء .

ونواه إذا أحرق أنبت هدب العين، وأحد البصر وسود العين ومنع السبل والجرب .

المعتمد في الأدوية المفردة: أجوده البرني الكبار، حار رطب في الأولى، ويقوي الكبد، ويلين الطبع، ويزيد في المنى .

الطبيب النبوي (ابن القيم الجوزية): هو من أكثر الثمار تغذيةً للبدن، بما فيه: من الجوهر الحار الرطب. وأكله على الريق يقتل الدود: فإن - مع حرارته - فيه قوة تراقية، فإذا أديم استعماله على الريق، جفف مادة الدود وأضعفه، وقُلِّله أو قتلته . وهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى .

الإمام الرضا (ع) في الرسالة الذهبية قال: من أراد أن يأمن وجع السفل، ولا يضره شيء من أرياح البواسير فليأكل سبع تمرات هيرون^(١) بسمن بقر، ويدهن انثيه بزنبق خالص^(٢) .

التمر في الطب الحديث

أظهر تحليل التمر الجاف أنه فيه: ٦, ٧٠٪ من الكربوهيدرات و ٢, ٥٪ من الدهن، و ٣٣٪ من الماء، ١, ٣٢٪ من الأملاح المعدنية، و ١٠٪ من الألياف، وكميات من الكورامين، وفيتامينات أ - ب^١ ب^٢ - ج، ومن البروتين، والسكر، والزيت، والكلس، والحديد، والفوسفور، والكبريت، والبوتاس، والمنغنيز، والكلورين، والنحاس، والكلسيوم، والمنغنيزوم .

(١) الهيرون: البرني من التمر . أنظر كتاب الألفاظ الفارسية المعربة ص ١٥٩ .
ونقل الزبيدي في تاج العروس ٩/ ٣٦٧ عن القتيبي قوله: الهيرون كزيتون ضرب من التمر جيد .
(٢) قال الأنطاكي: الزنبق بارد رطب يلعب الحكمة والجرب والقروح التي في خارج البدن .

ومعنى هذا أن التمر ذو قيمة غذائية عظيمة، وهو مقو للعضلات والأعصاب ومرمم، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية، وبخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً.

إن القيمة الغذائية في التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم، وثلاثة أمثال ما للسّمك من قيمة غذائية.

وهو يفيد المصابين بفقر الدم وبالأمرض الصدرية - ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يغلى ويشرب على دفعات. وهو يفيد - خاصة - الأولاد والصغار والشبان، والرياضيين، والعمال، والناقهين، والنحيفين، والمصابين بفقر الدم، والنساء الحوامل. إنه يزيد في وزن الأطفال، ويحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع جحوظ كرتها، والخصّص، ويكافح الغشاوة ويقوي الرؤية وأعصاب السمع، ويهدئ الأعصاب ويحارب القلق العصبي، وينشط الغدة الدرقية، ويشيع السكينة والهدوء في النفس - بتناوله صباحاً مع كأس حليب. ويقوي الأعصاب، ويلين الأوعية الدموية، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهاب، ويقوي حجيرات الدماغ، والقوة الجنسية، ويقوي العضلات ويكافح الدوخة وزوغان البصر، والتراخي والكسل - عند الصائمين والمرهقين، وهو سهل الهضم، سريع التأثير في تنشيط الجسم، ويدر البول، وينظف الكبد، ويغسل الكلى، ومنقوعه يفيد ضد السعال والتهاب القصبات والبلغم. وآليافه تكافح الإمساك. وأملاحه المعدنية القلوية تعدل حموضة الدم التي تسبب حصيات الكلى والمرارة والنفرس، والبواسير، وارتفاع الضغط. وإضافة اللوز والجوز إليه، أو تناوله مع الحليب يزيد في مفعوله وغشاه بالبروتين والدهن.

لا يمنع التمر إلا عن الدينين، والمصابين بالسكري.

فلقد وجد أن الرطب تحوي مادة مقبضة للرحم تشبه الأكسيتوسين فتناول الرطب يساعد على خروج الجنين وتقليل النزف بعد الولادة بما أن الرطب فيه مواد خافضة للضغط الدموي فهذا يساعد أيضاً على تقليل النزف. وكذلك عملية الولادة مجهدّة مما يتطلب طاقة والرطب غني بالسكاكر.

ويحتوي على آلياف كثيرة سيللوزية تساعد الأمعاء على مكافحة القبض.

أما الفيتامين (أ) الذي يحتويه، فهو يعين على النمو، وبقي من العشا (عمى الليل)

ويساعد الجلد والأغشية الناعمة الرطبة التي تبطن الأنف والحلق، على أن تظل سليمة .

أما الفيتامين (ب) الذي يحتويه فهو يحافظ على سلامة الجهاز العصبي، ويقي من توتر الأعصاب وانسداد الشهوة للطعام . ويساعد على هضم المواد الكربمائية والدهنية، ويحافظ على سلامة اللسان والشفاه، والجفون، وبقي من البلاجرا (علة يصحبها طفح على الجلد وضعف واضطراب في الأمعاء والجهاز العصبي) .

أما سكريات التمر فهي الغليكوز والليكولوز والسكراروز، يمتصها الجسم ويتمثلها بسهولة، فتصل سريعاً إلى الدم فالى الأنسجة والخلايا في الدماغ والعضلات، فتمنحها القوة والحرارة وهي مدرة للبول، نافعة للكليتين والكبد .

أما سليلوز التمر فيساعد الأمعاء على تنشيط حركاتها الاستدارية، فيغدو مسهلاً طبيعياً يريح الإنسان من أضرار المسهلات الصيدلانية .

أما مواد البيروتينية فهي تبني الخلايا الجديدة في كل الأنسجة والأجهزة والدم والعظام والعضلات . وجميع الخلايا - بغض النظر عن وظيفتها - في حاجة إلى العناصر الكيماوية الموجودة في البروتين كالأزوت والكربون والهيدروجين والأوكسجين والمعادن المتعددة كالحديد والكبريت .

والتمر غني بالفوسفور الذي يزيد في حيوية الدماغ والنشاط الجنسي .

مستخرج إغلاء التمر: يغلى مقدار يتراوح بين ٤٠ و ٥٠ غراماً من التمر في لتر ماء . إن الطعام المستساغ لهذا المستخرج، وقدرته على التنخيم (إخراج المخاط والبلغم) يجعلانه علاجاً للزكام، وآلام الحلق، وكل إصابات الصدر .



العنب

عن معروف بن خربوذ: عن رأى أمير المؤمنين (ع) يأكل الخبز بالعنب^(١).

عن أمير المؤمنين (ع) أنه قال: العنب أدم وفاكهة وطعام وحلواء^(٢).

خواص العنب في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن الصادق (ع) قال: إن نوحاً شكاً إلى الله الغم، فأوحى الله إليه: كل العنب الأسود فإنه يذهب بالغم^(٣).

وعنه (ع) قال: شكاً نبي من الأنبياء إلى الله عز وجل الغم، فأوحى إليه أن يأكل العنب^(٤).

(١) المحاسن ص ٥٤٨ ح ٨٦٩. مكارم ص ٣٧٧ ح ٦.

(٢) المحاسن ص ٥٤٧ ح ٨٤٨. والكافي ج ٦ ص ٣٥١ ح ٤. ومكارم الأخلاق ص ٣٧٧ ح ٢.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٤٨ ح ٥.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٥٠.

في منظومة ابن الأَعمش:

وورد الأفراد فيه أغناسا
ويذهب الغموم منه الأسود
يكره إلا عند الاضطراب
فلاكل باليدنين منهما أحب

ويؤكل الأغصابُ مشى مشى
والسرازقي منه صنف يُحمدُ
والأكل والشراب باليسار
واستثنى الرمان منه والعنب

(مفيدة البحار ج ٦ ص ٥٢٢).

خواص العنب في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: الأبيض أحمد من الأسود إذا تساوى في سائر الصفات من المثانة والرقة والحلاوة وغير ذلك، والمتروك بعد القطف يومين أو ثلاثة خير من المقطوف في يومه. قشر العنب بارد يابس بطيء الهضم، وحشوه حار رطب، وحبه بارد يابس. العنب والزبيب بعجمه جيد لأوجاع المعى، والعنب المقطوف في الوقت يحرك البطن وينفخ، وكل عنب فإنه يضر بالمثانة.

الرازي: العنب ينفخ قليلاً ويطلق البطن ويخصب البدن سريعاً ويزيد في الإنعاط وهو جيد للمعدة ولا يفسد فيها كما تفسد سائر الفواكه.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: العنب معتدل، وأحلاه أسخنه. وما كانت فيه مزااة لم يسخن البدن والدم المتولد منه أصلح من الدم المتولد من الرطب. وإذا أخذ منه حلوه ونضيجه، ولم يكثر منه، لم يحتاج إلى إصلاح.

وقد يعطش ويحمى عليه أصحاب الأمزجة الحارة جداً وينبغي أن يحذر الإكثار من العنب أصحاب القولنج الرياحي.

الانطياكي في التذكرة: هو حار رطب إلا أن الأحمر أعدل يكون في الثانية نحو أولها والأسود في آخرها والأبيض في الأولى. أشهى الفواكه وأجودها غذاء يسمن سمناً عظيماً ويصلح هزال الكلى ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة وينفع من السواد والاحتراف، وقشره يولد الأخلط الغليظة، وكذا بزره وشرب الماء عليه يورث الاستسقاء وحمى العفن، ولا ينبغي أن يؤكل فوق طعام.

الطبيب النبوي (ابن القيم الجوزية): قد ذكر الله سبحانه العنب في ستة مواضع من كتابه - في جملة نعمه التي أنعم بها على عباده.

وهو من أفضل الفواكه وأكثرها منافع. وهو يؤكل رطباً ويابساً، وأخضر ويانعاً. وهو فاكهة مع الفواكه، وقوت من الأقوات، وأدم مع الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة، وطبعه طبع الحبات: الحرارة والرطوبة.

ومنفعة العنب: يسهل الطبع، ويسمن ويغذو جيد غذاء حسناً. وهو أحد الفواكه الثلاث - التي هي ملوك الفواكه - هو والرطب والتين. كان الطبيب اليوناني

(دبوسقوريدوس): يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة، ونزف الدم من الصدر، والزنطارية، وأمراض الكبد. وكان عصير العنب معروفاً كمطهر ومدر للبول وضد الحميات.

وأوراق العنب تستعمل ضد أمراض الجلد، ولوقف النزيف عند المرأة. كما أن الماء الذي يسيل من أشجار العنب في الربيع، والذي يسميه القدماء (دموع العرايش) كان يستعمل لإذابة الحصى، ولمنع الحوادث التي تقع للحوامل.

العنب في الطب الحديث

كل العناصر الغذائية.. في العنب!!

نتائج تحليل ثمار العنب: يحتوي العنب على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فيحتوي على مواد سكرية بحوالي ١٥٪ هي سكر العنب. ومنها حوالي ٧٪ جلوكوز. وتزداد كلما نضجت الثمار، ويعتبر سكر العنب من أبسط السكريات وأسهلها امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم.

وقد وجد أن تناول ١٠٠ جرام من العنب يعطى للجسم كمية من الطاقة تعادل حوالي ٦٨ سعراً حراريّاً وتُغزى هذه الطاقة أساساً إلى احتراق وتمثيل المواد السكرية الموجودة بالعنب داخل الجسم.

كما يحتوي العنب على بروتين بحوالي (٨٪) وعلى دهون بحوالي (٥٪) بالإضافة إلى مجموعة من أملاح العناصر هي أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد.. وبعض الفيتامينات وأهمها فيتامين «ب» وكذلك «أ» و «ج».

كما أن العنب مصدر غني بالألياف فيحتوي على حوالي (٣,٤٪) والألياف لا تعتبر عنصراً غذائياً، لكنه ثبت أن لها فوائد صحية عديدة، فهي تمنع حدوث الإمساك وتنظم مستوى الجلوكوز والكوليستيرول بالجسم، بل تحمي كذلك من الإصابة بسرطان الأمعاء.

القيمة الغذائية للعنب: بذلك نرى أن احتواء العنب على قدر جيد من السكريات يجعله مصدراً غنياً للطاقة التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه الحيوية المختلفة من هضم ومشى وتفكير وخلافه.

كما يحتوي العنب، خاصة القشر، على مجموعة من عناصر فيتامين «ب» المركب

والذي يحتاجه الجسم في نواح كثيرة خاصة لسلامة الجهاز العصبي .

كما يحتوي العنب على كمية وفيرة من فيتامين «ج» الذي يرفع من مناعة الجسم ويقلل من احتمالات الإصابة بالميكروبات والجراثيم . . وكذلك فيتامين «أ» الضروري لسلامة الجلد . كما يحتوي العنب على البروتينات والتي يستخدمها الجسم في إعادة بناء ما تلف من أنسجة الجسم .

بالإضافة إلى أن العنب مصدر غني بالألياف التي سبق ذكر فوائدها .

العنب في الطب الشعبي الحديث

- ثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر ، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة .
- وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض . . ولذلك يوصف في حالات :
الدوستاريا ، والإسهال ، وانحباس البول ، واليرقان .
- ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل وأمراض الكلي والإمساك .
- أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول ، ويقلل حموضته . . كما يخفف حمض البوليك . . وهذا الحامض - كما هو معروف - من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة .
- والعنب يفعل في الأمعاء فعلاً ملبناً ، ويقلل الاختمارات فيها . . ويزيد في خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية ، وتنبيه وظائف الكبد ، فيزيد من إدرار الصفراء .
- والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الأروتية والدهنية ، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف . . وتزيد كذلك مقاومته للأمراض .

استخدامات العنب الطبية

- شاع عن العنب استخدامه في الشفاء من بعض الأمراض ، فهو :
- يستخدم في حالات الإمساك نظراً لتأثيره الملين على الأمعاء .
- يستخدم في علاج مرض النقرس أو «داء الملوك» . . وهو حالة مرضية تنشأ بسبب

زيادة حمض البوليك في الدم، وهو أحد المخلفات الغذائية ذات التأثير الضار بالصحة، وترسبه في بعض مفاصل الجسم بسبب آلاماً كثيرة.

فقد وجد أن تناول العنب يساعد على تخفيض مستوى هذه المادة بالجسم .

- يستعمل في حالات احتباس البول حيث يساعد على إدراره .

- يحافظ تناول العنب بصفة عامة على سلامة الكبد وبنشط وظائفه ويزيد من إدراره للعصارة الصفراوية . . بفضل احتوائه على كمية وفيرة من المواد السكرية .

- وجد أن عصير العنب له تأثير طارد للبلغم وملطف للسعال .

العنب يقلل من الإصابة بالسرطان

يقول أحد المهتمين بالعلاج : أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب، ويُعدُّ عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان، بعد التجارب في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجد المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة . . وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطراب المفاجيء في نمو أنسجة الجسم .

العنب في أوروبا

الأوروبيون أكثر الشعوب استخداماً للعنب في العلاج .

العلاج بالعنب ليس صحيحة جديدة . . فقد عرفه الناس دواءً لكثير من الأمراض منذ مئات السنين .

وكان أكثر الشعوب اهتماماً بزراعة العنب وإدراكاً لفوائده الصحية وقدرته على علاج الأمراض هي شعوب أوروبا بصفة عامة والشعب الألماني بصفة خاصة .

يطلق في ألمانيا على العنب «ملك الفاكهة» . . ويعتبر من الزراعات «المقدسة» حتى أن مزارع العنب نخضع لقوانين ونظم تضعها الحكومة للحفاظ على سلامة المحصول من الأمراض والفساد .

والعلاج بالعنب في الوقت الحالي لا يزال يلقي اهتمام الكثيرين من الأطباء ورواد

الطب الطبيعي، وبعضهم يعتمد عليه كدواء طبيعي للكثير من الأمراض.

ومن الأطباء الألمان الذين يستخدمون العنب في العلاج: دكتور «هيرمان ريذر» ودكتور «مارتين زيلر» - بكلية الطب بألمانيا. ومن أحد الأنظمة الغذائية التي يقرحها تناول وجبة من عصير العنب خمس مرات يومياً لمدة ٤ - ٦ أسابيع دون تناول أي طعام آخر باستثناء الماء. ويقرح الطبيب أن يكون العلاج خلال شهري سبتمبر أو أكتوبر لضمان جودة العنب ووفرته في ألمانيا طبعاً.

قال الطبيب العالمي دكتور فالبنه^(١) عن العنب: العنب هاضم جداً، منشط للمعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا، طارد للسموم، مرطب، مدر، مطهر، مفرغ للصفراء، وهو ينفع في فقر الدم، وزيادة الوزن، والإرهاق، ودور النقا، ونقص الغذاء، والهزال، وضعف الأعصاب والعظام، واضطرابات الكبد والطحال، والحصى، والتسمم، والعايات الجلدية، والتهاب الأمعاء، وهو نافع للعناية بالوجه.

بالإضافة إلى ذلك، فقد أوصى باستعمال العنب في الحالات الآتية:

- يشرب (٧٠٠ - ١٤٠٠) جرام من عصير العنب يومياً لإدراار ونظهير المعدة، وتخفيف حمض البوليك، والتخلص من الإمساك، وبعض حالات التسمم، وكذا في حالات البواسير وإذابة الحصى.

- للتخلص من السموم يشرب ثلاثة أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل.

- يستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه، وذلك بمسح الوجه باستخدام قطعة من القطن بعد غمسها في العصير، يترك الوجه مبللاً بالعصير لمدة عشر دقائق حتى يجف. ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم.

القيمة الغذائية لورق العنب

قد استخدم ورق العنب في بعض الوصفات الشعبية حيث يحضر كشراب لعلاج الدوسنتاريا والإسهال وانحباب البول.

(١) هو طبيب فرنسي عالمي وله أبحاث كثيرة في مجال التداوي بالأعشاب والنباتات، ويعد من رواد الطب الطبيعي.

العلاج بالعنب

طريقة شائعة للعلاج في بعض مناطق فرنسا وسويسرا وألمانيا وتبرول . . . من خلال نظام غذائي يعتمد إلى حد ما على العنب وحده .

- نظام علاج طبيعي يعتمد خلاله المريض كلبه أو أساساً على العنب كغذاء أو شراب (قاموس لينكونس الصبي الجديد) .

- وسيلة لعلاج الدرن الرئوي عن طريق أكل كميات من العنب . (عن القاموس الطبي) .

- علاج «طبي» للأمراض خاصة مرض السل ، عن طريق الاعتماد على تناول العنب كغذاء أساسي . (موسوعة ويستر) .

والعلاج بالعنب وسيلة فعالة لعلاج الإسهال ، والدوستاريا (باستثناء الدوستاريا الأمبية) ، والبواسير ، واحتقان الطحال . . ويساعد على شفاء مرض السل والتقرس وبعض الأمراض الجلدية . (الموسوعة الدولية الحديثة) .

سر العلاج العنب !!

المادة الفعالة: لم يتوصل العلماء لمادة معينة موجودة بالعنب يمكن أن نقول أنها تعالج السرطان . لكنه من المرجح أن نجاح العنب كعلاج للسرطان ، يرجع إلى وجود ثلاث مواد ضرورية بثمار العنب وهي : أملاح البوتاس - البروتين - الحديد .

فقد وجد أن مرضى السرطان بصفة عامة نفتقر أجسامهم إلى أملاح البوتاس . . بذلك يصبح تناول العنب تعويضاً عنها .

أما البروتين فهو عنصر بناء ، حيث يشارك في تكوين بروتو بلازم الخلايا . . بذلك يعمل على إعادة بناء الأنسجة التي أنهكها المرض .

كما يعتبر العنب من أهم مصادر الحديد الذي يحتاجه الجسم لتجديد خلايا الدم . . بذلك فهو غذاء مقوٍ صحي بصفة عامة .

كيف يتم شفاء السرطان بالعنب؟

من المرجح كذلك أن مفعول العنب له القدرة على إذابة النمو السرطاني أو الأنسجة الليفية السرطانية على وجه الخصوص، وتخليص الجسم من النقروح والخراجات . . . وذلك بتحويل هذه الأنسجة إلى جزئيات دقيقة نخرج إلى نيار الدم ومنه إلى أعضاء الإخراج للنخلص منها . . . ونشمل الكليتين (عن طريق البول)، والجلد (عن طريق العرق)، والرئتين (عن طريق هواء الزفير)، والأمعاء (عن طريق البراز).

وأثناء تنقية الدم من هذه المخلفات وخروجها عن الجسم، تظهر بعض الأعراض الغريبة أو الجديدة على حالة المرض الأصلي، فتزداد شكاوى المريض ومعاناته ويكون المتهم الأول في ذلك عادة النظام الغذائي بالعنب الذي ابتعه المريض . . . لكنه في الحقيقة بعد اجتياز هذه الفترة وتخليص الجسم من «سموم» المرض يعود للمريض الحيوية والنشاط شيئاً فشيئاً، ويشير لذلك تحسن لون الجلد وعودة البريق للعينين، واستعادة المريض للقوى والقدرة على التركيز والنشاط بصفة عامة، وعادة يكتسب مرة أخرى ما فقدته من وزن أثناء الصيام والعلاج بالعنب، بل ربما يعود وزنه لأكثر مما كان عليه .

ومن أهم هذه الأغراض التي تسير إلى تنقية الجسم أو الدم من المرض، والتي تمثل بوادر الشفاء، ولبس ازدياد المرض، أثناء العلاج بالعنب:

- حدوث ارتفاع بدرجة حرارة الجسم .
- ظهور طفح جلدي .
- نوبات من الارتجاف .
- الشكاوى من الصداع . . . وأحياناً يكون صداعاً مؤلماً .
- زيادة عرق الجسم .
- خروج إفرازات مخاطية من أماكن الإخراج المختلفة .

ولا بد من الإشارة إلى أن تناول العنب كعلاج للسرطان لا بد أن يكون من خلال نظام غذائي معين يعتمد أساساً على العنب . . . وكذلك إذا أردنا الانتفاع به إلى أقصى درجة سواء للوقاية أو لعلاج حالات مرضية أخرى .

ذلك لأن تناول العنب كعلاج للسرطان يفسد مفعوله تناول أطعمة أخرى . . . بينما تساعد فترات الصيام قبل بدء العلاج بالعنب والصيام أثناء العلاج نفسه . . . بمعنى الاعتماد

على العنب أساساً - على زيادة مفعول العنب .

أي يمكن أن نقول إن العلاج بالعنب قد لا يفيد أو لا تظهر نتائجه المبشرة بالشفاء بدون الالتزام بتناوله من خلال نظام غذائي جيد .

حالات تم شفاؤها بعصير العنب فقط !!

كانت سيدة أميركية تعاني من التهاب رئوي حاد ومضاعفات أخرى كثيرة منها نزيف بالكليتين، ورشح حول القلب . وكان من المتوقع لدى الأطباء أنها لن تعيش لأكثر من أسبوعين .

وجاء لفحصها طبيب متخصص من النمسا ممن يعتقدون في العلاج الطبيعي والعلاج بالعنب على وجه الخصوص، فنصحها بتناول عصير العنب بمعدل ملعقة كل حين، على أن تزيد الكمية ونختصر المسافات الزمنية بين تناول العصير إلى أن تظهر نتائج العلاج .

وقال لها : سيدتي إن عصير العنب هو البديل لنقل الدم، فهو يجدد الدم وتماثلت السيدة بسرعة للشفاء بعد عدة أيام داومت خلالها على العصير، فزالت متاعب الكليتين، وتحسنت حالة القلب، وسمعت دقانه بوضوح بعد زوال الرشح من حوله .

حالة أخرى: كان يعاني فيها المرض من سرطان اللسان في مرحلة متقدمة، ويذكر أنه تم شفاؤه تماماً بعد فترة صيام لمدة عشرة أيام ثم تناول عصير العنب بمعدل ملعقة كل نصف ساعة لفترة أخرى .

في حالة سرطان المستقيم: في هذه الحالة يضاف بالعنب عمل حقنة شرجية يومياً من عصير العنب المخفف بالماء (نسبة ٢ : ١) .

في حالات السرطان «الخارجي»: كسرطان الجلد والثدي... ينصح مع النظام الغذائي بعمل لبخة من العنب على الجزء المصاب حيث يساعد ذلك على فتح التقرحات وخروج الإفرازات ويكون ذلك بهرس حبات من العنب ونشرها بين طبقتين من الشاش أو القماش الخفيف ووضعها على الجزء المصاب ثم لفها مرة أخرى بقطعة قماش جافة .

العنب من أفضل الأغذية للناقهين: تناول العنب مفيد للناقهين من المرضى عموماً . وقد وجد أن تناوله في فترة النقاهة من مرض التيفود خاصة يمنع حدوث الانتكاس (صحوة

المرض)، ويجنب المريض حدوث أي مضاعفات، ويساعده على استعادة القوى والحيوية.

مرض السل: العنب لاستعادة الحيوية من جديد: يعتبر العنب غذاء بناء أي يساعد على إصلاح الأنسجة التي أفسدها المرض علاوة على أنه من أفضل الأغذية المقوية. . بفضل احتوائه على كميات وفيرة من الحديد والفيتامينات («أ» و «ب» و «ج») وكذلك البروتينات.

في إحدى التجارب، وجد أن إعطاء العنب لمريض السل (الدرن الرئوي) من خلال نظام غذائي يعتمد على الصيام لحوالي أسبوع، يساعد على استعادة وزن الجسم بدرجة ملحوظة، تصل إلى اكتساب حوالي ٣ كيلو جرام خلال يومين كاملين!!.

العنب دواء لعسر الهضم: يفيد العنب في حالات عسر الهضم بصفة عامة سواء الناشئ عن أمراض الكبد أو المعدة وكذلك حالات اضطراب القولون. . وذلك بفضل احتوائه على أملاح طبيعية وأحماض عضوية تساعد عملية الهضم وامتصاص الطعام.

وهذه الأحماض تمتاز على غيرها بترطيب المعدة فتكون لها كالبلسم. ذلك بالإضافة إلى فائدته المعروفة في علاج حالات الإمساك المزمن.

العنب والتهابات اللثة والأسنان: بيوريا هو مرض يصيب الأسنان ويتعرض له خاصة مرضى السكر، وفيه تتكون جيوب بين الأسنان واللثة يتجمع فيها الصديد، وإن لم يعالج جيداً تتخلخل الأسنان عن أماكنها.

وقد وجد أن الأحماض العضوية الموجودة بالعنب لها خاصية مطهرة ومقاومة للبكتيريا خاصة في حالات عدوى اللثة بالميكروبات، لذا يعتبر العنب وسيلة طبيعية تساعد على الشفاء من مرض البيوريا بصفة خاصة والتهابات اللثة عموماً.

والأكثر من ذلك أن تناول العنب يمكن أن يجنب الشخص خلع ضرس، وذلك في الحالات التي تستدعي هذه الضرورة، مثل وجود تجمع صديدي حول جذر الضرس وتخلخله عن مكانه. فقد وجد أن اتباع نظام غذائي يعتمد على تناول العنب كوجبة رئيسية لأسبوع أو أكثر يساعد على تصريف الصديد وتثبيت الضرس في مكانه.

مرض الفئوس: يساعد العنب على تصريف كل المخلفات الضارة التي تسبب آلاماً روماتيزمية.

يحدث مرض النقرس بسبب زيادة مستوى حمض البوليك في الدم، ويساعد على ذلك الإفراط في تناول أطعمة معينة تساعد على زيادة تكوين هذا الحامض، وأهمها اللحوم والكبد والكلبي، لذا وصف هذا المرض باسم داء الملوك. ومع زيادة هذه المادة في الدم ترسب في المفاصل وأماكن أخرى، فيلتهب المفصل وتنبعث منه آلام حادة، وعادة يكون أكثر المفاصل عرضة لذلك هو مفصل الإصبع الأكبر من القدم.

وقد وجد أن تناول العنب ينقي الدم من هذه المادة الضارة، وغيرها من الرواسب والمخلفات التي قد تنتج عن الأمراض الروماتيزمية عامة، وإذا استخدم عصير العنب في عمل لبخة على المفصل الملتهب في مرض النقرس، ساعد على إذابة المادة المترسبة في المفصل وتصريفها عنه وتخرج المواد الضارة، التي ينفيها العنب من الدم والمترسبة في المفاصل، خارج الجسم من خلال حدوث إسهال خفيف، أو من خلال خروجها مع العرق حيث يزداد إفرازه ويصبح لزجاً أشبه بالزيت.

العنب ملطف لألم الزائدة الدودية: يساعد العنب على تخفيف ألم التهاب الزائدة الدودية وزوال الالتهاب عنها، إذا استخدم عصير العنب في عمل كمادات أو لبخة على الجزء المصاب مكان إضعاف الألم.

حالات الأنيميا: يفيد العنب عموماً في حالات الأنيميا باعتباره غذاء مفوياً ومجدداً لخلايا الدم، لذلك يجب أن يقبل على تناوله المرضى المصابون بأنيميا فقر الدم، كما اتضح أنه يفيد المرضى المصابين بنوع من الأنيميا يسمى: الأنيميا الوبلية ذلك إذا ما اعتمد عليه كغذاء على تجديد خلاياه.

العنب والعمليات الجراحية: قد يكون العنب هو الغذاء الوحيد الذي يمكن أن يتناوله المريض قبل أو بعد إجراء عملية جراحية مباشرة!!

العنب مقاوم للإدمان: وجد أن العنب يفيد في حالات الإدمان بصفة عامة، وبخاصة إدمان الخمر وعادة التدخين والاعتیاد على تناول كميات كبيرة من الشاي والقهوة. فهو ينقي الجسم من الرواسب الضارة، ويعوضه عن نقص التغذية بسبب فقدان الشهية للطعام في مثل هذه الحالات.

العنب منشط جنسي: لا شك أن الأداء الجنسي الأفضل يعتمد إلى حد كبير على ثبات النفس وكفاءة الأعصاب. فالمعروف أن العملية الجنسية تبدأ أول ما تبدأ في المخ

وتسري الرغبة إلى الجسد فتستجيب الأعضاء التناسلية لنداء الشهوة .

بناء على ذلك فالعنب يعتبر منشطاً جنسياً طبيعياً حيث ينقي الدم من الرواسب الضارة فيزيد من كفاءة الأعصاب في نقل الرسائل والاستجابة للمؤثرات، علاوة على أنه يعين الشخص في الثبات النفسي والتخلص من القلق والمخاوف التي تفسد العملية الجنسية .

العنب مذيّب للحصوات: عرف من العنب أنه مذيّب جيد لحصوات المرارة والكلّى، وهذا بالفعل ما أثبتته بعض التجارب بطرق غير مباشرة، حيث استخدام العنب فيها كعلاج لأمراض أخرى، فوجد أن بعض المرضى ممن يعانون أصلاً من وجود الحصوات ثم إذاتها بالعنب والخلاص منها إلى خارج الجسم .

العنب لضعف الرؤية: الكاتاراكت أو الماء الأزرق: وهي حالة مرضية تصاب فيها عدسة العين بالعتامة، وقد وجد أن الاعتماد على غذاء العنب يساعد في إصلاح هذه الحالة وتحسن الرؤية .

العنب دواء لقرحة المعدة: يساعد تناول العنب على التئام قرحة المعدة، بشرط أن يتناوله المريض بعد إزالة القشور والبذور منه .

العنب ملطف للرشح ومتاعب الجيوب الأنفية: يساعد العنب على تلطيف الرشح ومتاعب الجيوب الأنفية، وذلك إذا استخدم عصير العنب كغسل للأنف بعد تخفيفه بالماء بنسبة ٥٠٪ .

لبخة العنب تساعد على تصريف الخراجيح: يساعد العنب على تصريف التورم والالتهابات الموضعية وكذلك الكدمات الناشئة عن الإصابات، وذلك بعمل لبخة من العنب أو كمادات من عصير العنب، على أن تستبدل بأخرى بين وقت وآخر .

العنب ومرض السكر: من رأي بعض الأطباء: أن سكر العنب يعتبر مأموناً بالنسبة لمرضى السكر عن غيره من السكريات الأخرى، بل إنه يساعد المريض على تخليص جسمه من الرواسب الضارة، ويقلل من نسبة تركيز الجلوكوز بالدم والأنسجة .

- يقول علماء الطب الكيماوي: العنب ينشط عصارة اليبسين في المعدة وينفع الطحال واحتقان النخاع، وفيه شيء من الأرسنيك (مستحضر من سم الفأر) به يجمّل الوجه والبشرة، وعلى هذا قد يفيد المصابين بالزهري «السفلس» والسل والسرطان .

- يقول أطباء الغرب كما نقله الدكتور (نارودتسكي) في كتابه (العلاج النباتي): العنب مرطب منظف للقناة الهضمية يعطى في الأمراض الالتهابية وسدد الكبد والطحال والأمراض المعدية والعصبية والتهاب الأمعاء والإمساك. والعنب معدود من الفواكه النافعة لادواء الصدر، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة.

علاج الضعف بالعنب

عرفت للعنب خاصة التقوية منذ القدم، ولكن تقرير العلاج به على قواعد مخصوصة لإزالة بعض الأعراض المرضية لم يحدث إلا من لدن القرن الغابر.

وقد عني كثير من العلماء بدرس نتائجه على المرضى حتى حدا حب البحث بعضاً منهم إلى تجربة ذلك في أنفسهم فانقطعوا لتناوله دون سواء عدة أسابيع على الأسلوب الذي سنبينه فقررروا النتائج الآتية وهي:

إن الانقطاع إلى تناول العنب على الطريقة المقررة لذلك يزيد في إدرار البول، ويقلل من حموضته، ومن المقدار المطلق والنسبي لحمض البولييك، وهو كما لا يخفى من أعدى المتخلفات الغذائية على الصحة.

وهو يفعل في الأمعاء فعلاً مليناً، ويقلل الاختمارات فيها، ويزيد في خاصة الجسم لاختزان المواد الدهنية، وتنبية وظائف الكبد، فيزيد في إدرار الصفراء، وهي خاصة تعتبر غاية في القيمة، وعليها تتوقف فائدته في معظم الأحوال.

أما خاصة التقوية فيه فما لا سبيل لإتكاره، والعلة في ذلك أنه بااختزانه المواد الأزونية والدهنية في الجسم يعينه على مقاومة الضعف، ويزيد في قوة مقاومته للأمراض والانحلال. فإذا تعاطاه المسلول أو المصاب بسرعة الانحلال في أنسجة الجسم، حفظ لهما قوة المقاومة وقواهما على تحمل فعل الأمراض بهما، وكان بذلك هوناً عظيماً على الشفاء مما ألم بهما.

وله خاصية أخرى لا تقل في الخطورة والقيمة على ما تقدم، وهي وقايتها لأنسجة الجسم من الاحتراق بفعل الحياة، والعلة في ذلك احتراؤه على مواد أيدروكربونية كثيرة قابلة للاحتراق، فمتى دخل الجسم وامتنص، احترقت المواد المذكورة وكفت الجسم مؤنة إيجاد الحرارة الغريزية باحتراق أنسجته الذاتية.



الزبيب

عن أبي عبدالله عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): إحدى وعشرون زبيبة حمراء في كل يوم على الريق، تدفع جميع الأمراض إلا مرض الموت^(١).

وعنه (ع) قال: من اصطبج إحدى وعشرين زبيبة حمراء لم يمرض إلا مرض الموت إنشاء الله تعالى^(٢).

بيان: في النهاية: الاصطباح أكل الصبوح، وهو الغذاء، وفي الصباح الصبح الشرب بالغداة.

عن المفضل، عن أبي عبدالله، عن آبائه، عن أمير المؤمنين (ع) أنه قال: من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء من أول النهار، دفع الله عنه كل مرض وسقم^(٣).

عن الرضا، عن آبائه، عن علي (ع) قال: الزبيب يشد القلب، ويذهب بالمرض، ويطفئ الحرارة، ويطيب النفس^(٤).

عن الرضا عن أبيه عن آبائه عن علي (ع): قال رسول الله (ص): عليكم

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٥٢ ح ٦.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٥٢ ح ٧.

(٣) مكارم الأخلاق ص ٣٨٠ ح ٣. والكافي ج ٦ ص ٣٥٢ ح ٣. والخصال ص ٣٤٤ ح ٩.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٥٢ ح ٥.

بالزبيب فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب
بالإعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم^(١).

عن الرضا عن آبائه (ع) عن علي (ع) قال: من أكل إحدى وعشرين زببية
حمراء على الريق، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه^(٢).

عن الرضا، عن آبائه، عن علي (ع) قال: من أدام أكل إحدى وعشرين زببية
حمراء على الريق لم يمرض إلا مرض الموت^(٣).

خواص الزبيب في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)

عن الرضا (ع)، عن آبائه، عن النبي (ص)، قال: عليكم بالزبيب، فإنه يكشف المرة،
ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالإعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس،
ويذهب بالغم^(٤).

عن أبي عبدالله (ع)، قال: الزبيب يشد العصب، ويذهب بالنصب، ويطيب
النفس^(٥).

خواص الزبيب في الطب القديم

القانون في الطب: الزبيب صديق المعدة والكبد، والزبيب جيد لأوجاع المعى،
والزبيب ينفع الكلى والمثانة.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: عن جالبوس قال: زبيب العنب فقونه قوة
تنضج وتحلل تحليلاً معتدلاً، وعجم الزبيب يجفف في الدرجة الثانية ويبرد في الدرجة
الأولى، وجوهره جوهر غليظ.

عن ديسقوريدوس قال: لحم الزبيب إذا أكل وافق فصبغة الرئة ونفع من السعال ونفع

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٥١ ح ١.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٥١ ح ٣.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٥١ - ١٥٢ ح ٤.

(٤) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٥٢ ح ٣.

(٥) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٥١ ح ١ باب ٨٤.

الكلبي والمثانة، وإذا أكل الزبيب وحده نفع من قرحة الأمعاء. وإذا أخذ لحم الزبيب وخلط بدقيق الجاورس^(١) وبيض وقلبي بعسل وأكل هكذا أو خلط به أيضاً فلفل^(٢) جلب من الفم بلغما.

وإذا خلط بدقيق البافلا والكمون وتضمّد به سكن الأورام الحارة العارضة للأنثيين. وإذا خلط وهو مسحوق بالشراب وتضمّد به سكن الأورام الحارة العارضة للأنثيين. وإذا خلط وهو مسحوق بالشراب وتضمّد به سكن ما يظهر في الجلد ويسمى أسقطيداس والجدرى والقروح المسماة الشهيدة والعفونات التي في المفاصل والقرحة الخبيثة المسماة غنغراناً، والسرطان. وإذا تضمّد به مع الجاوشير^(٣) وافق النقرس. وإذا الصق على الأظافر المنحركة أسرع فلعمرا.

ابن ماسة قال: خاصة الزبيب إذا أكل بعجمه نفع من أوجاع الأمعاء والحلو منه وما لا عجم له نافع لأصحاب الرطوبات جيد الكيموس.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الزبيب معتدل في الحر وأحمره أحلاه وأعراه من القبض. صالح للصدر والرئة والمعدة، ويخصب الكبد القشفة ويسمنها. ولبس يتأذى به من الناس إلا المحرورون حدّاً. ويصلح ذلك منه السكتنجين وأدنى شيء من الفواكه الحامضة يؤكل عليه.

الطب النبوي (ابن القيم الجوزية): أجود الزبيب ما كبر جسمه، وسمن شحمه ولحمه، ورق فشره، ونزع عجمه، وصغر حبه. وإذا أكل لحمه، وافق قسبة الرئة، ونفع من السعال ووجع الكلبي والمثانة. ويقوي المعدة، ويلين البطن.

وهو بالجملة: يقوي المعدة والكبد والطحال، نافع من وجع الحلق والصدر والرئة والكلبي والمثانة. وفيه نفع للحفظ. قال الزهري: من أحب أن يحفظ الحديث، فليأكل الزبيب.

تذكرة داود الأنطاكي: الزبيب بأسره حار رطب لكن الأسود في آخر الثانية والأحمر

(١) جاورس: من الفارسية كاورس أو كاورسة وتدل على نبات الدخن وهو الذرة الحمراء.

(٢) فلفل: يقال أنها شجرة نبتت في بلاد الهند، لها ثمر يكون في ابتداء ظهوره طويلاً شبيهاً باللوبياء، وهو الدار فلفل، في داخله حب صغار شبيه بالجاورس، وإذا استحكمت صار فلفلاً. (المعتمد).

(٣) الجاوشير: من الفارسية كاوشير وتأويلها لبن البقر وهو صمغ شجرة.

في وسطها والأبيض في آخر الأولى يغذي غذاء جيداً ويولد خلطاً صالحاً والكبد يحبه طبعاً، وهو يسمن كثيراً إذا أكل بالصعتر، ويحمر اللون ويزيل اليرقان، وإن شرب بلسان الثور^(١) - الشمر الأخضر^(٢) أزال الخفقان مجرب، والخلائف الحاصلة للنساء بعد اليأس، وإن نزع حبه وجعل مكانه فلفل واستعمل أزال برد الكلى وتقطير البول وفتت الحصى، وبالكندر^(٣) يذكي ويذهب البلادة والنسيان، وبالخل يدفع اليرقان مجرب. وإن أخذ فوق الأدوية فوى فعلها، وإن أكل بعجمه عقل وحبس الدم، وإن درس مع أي شحم كان ووضع على الأورام حللها وفجر الدبيلات^(٤)، وإن طبخ مع الأيسون حتى يتهرى وشرب ماؤه بدهن اللوز سكن السعال مجرب، وإن درس بالزعفران وصفرة البيض والعصفر^(٥) فتح كل ما عجز عنه من الصلابات وأغنى عن الحديد، وإن دق مع الصبر وطلبي على القراع أذهب مجرب.

المعتمد في الأدوية المقردة: أكله بحبه يداوي المعدة والكبد والمعي، ويعين الأدوية على الإسهال إذا أخذ منه عشرة دراهم. وإذا نزع عجمه أطلق البطن، والإكثار منه يحرق الدم. هو صديق الكبد والمعدة، ويحد الدهن.

الإمام الرضا في الرسالة الذهبية قال: من أراد أن يزيد في حفظه، فليأكل سبع مثاقيل زبيباً بالغداة على الريق.

الزبيب في الطب الحديث

يفيد الزبيب في النزلات واحتراق الصدر أو المعدة والأمعاء، ويدخل في أكثر المشروبات والمغليات الصدرية والملطفة، ويضم للصمغ والأزهار المضادة للسعال والسكر والعسل، ولذا كان أحد الثمار الصدرية الأربعة وهي: الزبيب، والتين، والبلح، والعناب.

(١) لسان الثور: هو الحمحم والتسمية لسان الثور ترجمة اليونانية بوغليس، وهو نبات.

(٢) الشمر: هو الشمار - وارازابانج (فارسية) - وسبابس (المغرب) - وشمرة. (معجم أسماء النبات).

(٣) الكندر: ضرب من العلك. وفيل هو اسم جميع العلك.

(٤) الدبيلات: الدبيلة: تصغير دبلة، وهي خراج ودمل كبير يظهر في الجوف فنقتل صاحبها غالباً.

(٥) العصفر: هو قرطم الصباغين، ونرباض وهو نوع من القرطم يزوع لاستخراج مادة القرطمين وهي المادة الفعالة الصباغية الصفراء اللون.

ويطبخ بالماء ويحلى بالسكر، ويستعمل لتلطيف السعال وإخراج البلغم، وتنظيف الطرق التنفسية في حالة الالتهاب وتقطير البول، ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلايات البدنية .

القيمة الغذائية للزبيب: يحتفظ العنب المجفف (الزبيب) بأكثر خواص العنب الطازج بل ويمد الجسم بسعرات حرارية أكثر، فتناول ١٠٠ جرام من الزبيب يعطى للجسم ٢٦٨ (كيلو سعر حراري)، بينما تعطى نفس الكمية من العنب ٦٨ كيلو (سعر حراري) فقط .

نسبة العناصر الغذائية الموجودة في الزبيب : ماء ٢٤ جراماً، وبروتين ٢,٢ جرام، ودهون ٠,٥ جرام، وكربوهيدرات ٧١,٢٠ جرام، وفيتامين «ب^١» ٠,١٥ ميلليجرام، وفيتامين «ب^٢» ٠,٠٨ ميلليجرام، وكالسيوم ٧٨ ميلليجرام، وفوسفور ١٣٩ ميلليجرام، وحديد ٣,٣ ميلليجرام.



الرمان

عن علي (ع) قال: كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ^(١) للمعدة^(٢).

وعن أمير المؤمنين (ع) قال: اطعموا صبيانكم الرمان فإنه أسرع
للسنتهم^(٣).

عن أبي عبد الله (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع) كلوا الرمان المرّ بشحمه
فإنه يدبغ المعدة^(٤).

عن بعضهم رفعه إلى صعصعة بن صوحان في حديث أنه دخل على أمير
المؤمنين (ع) وهو على العشاء فقال: يا صعصعة أدن فكل، قال: قلت: قد
تعشيت، وبين يديه نصف رمانة، فكسر لي وناولني بعضه، وقال: كله مع
قشرة يريد مع شحمه فإنه يذهب بالحفر^(٥)، وبالبخر^(٦)، ويطيب
النفس^(٧) (٨).

(١) الدباغ بالكسر ما يديغ به وكان نسبة الإثارة والتوسوسة إلى المعدة على المجاز.

انظر إلى قوله (ع) يدبغ المعدة، فإن المعدة إذا دبغت فوبت على الهضم، والغذاء إذا هضم جيدا
أولئذ الدم الصالح وإذا صلح الدم صلح البدن وإذا صلح البدن زالت عنه كل ما ذكره الأطباء من
الأمراض فبإلها من كلمة جامعة لا يفهمها أهل ذلك العصر وبدرك مغازيها العلم الحديث.

(٢) بحار ج ٦٣ ص ١٥٤ ح ١.

(٣) بحار ج ٦٣ ص ١٥٥ ح ٥.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦٠ ح ٣٠.

(٥) الحفر: بالتحريك سلاق في أصول الأسنان أو صفرة تغلونها ويسكن.

(٦) الحر: بالتحريك المنق في اللحم وعينه.

(٧) تطيب النفس: كنهه عن ادخال الحزن وانهم.

(٨) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦١ ح ٣٢.

الرماني في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)

عن علي بن الحسين (ع) أنه قال: شينان ما دخلا جوفاً قط إلا أفسدها، وشينان ما دخلا جوفاً قط إلا أصلحاه: فأما اللذان يصلحان جوف آدم فالرماني والماء الفاتر، وأما اللذان يفسدان: فالجبن والقديد^(١).

عن أبي عبدالله (ع) قال: ذكر الرمان فقال: المز أصلح في البطن^(٢).

قال رسول الله (ص): كلوا الرمان بفشره فإنه دباغ البطن^(٣).

عن عبدالله بن الحسن (ع) قال: كلوا الرمان بنفي أفواهكم^(٤).

قال أبو عبدالله (ع): أطعموا صبيانكم الرمان فإنه أسرع لشبابهم^{(٥) (٦)}.

عن الحارث بن المغيرة قال: شكوت إلى أبي عبدالله (ع) ثقلأ أجدته في فؤادي وكثرة النخمة من طعامي، فقال: تناول من هذا الرمان الحلو، وكله بشحمه فإنه يدبغ المعدة دبغاً، ويشفي التخمة، ويهضم الطعام، ويسبح في الجوف^{(٧) (٨)}.

عن الخراساني، (يعني: الرضا(ع))، قال: أكل الرمان يزيده في ماء الرجل، ويحسن اللون^(٩).

= قال ابن الأعمش:

وسند الفواكه الرمان	بأكله الجائع والشبعان
منوز فلوب أهل الذب	ومذهب وسوسة اللعين
لا يشرك إلا... في الرمان	لحبة فيه من الجنان

(سفينة البحار ج ٣ ص ٤١٠)

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٥٥ - ١٥٦ ح ٧.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦٠ ح ٢٩.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦٠ - ١٦١ ح ٣١.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦٣ ح ٤٤.

(٥) أي لتوهم ووصولهم إلى حد الشباب، ولا يعد أن يكون ثلثانهم.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦٤ ح ٤٧.

(٧) بحتمل أن يكون النسيح في الجوف كتابة عن كثرة نفعه فيه، فهو لدلالته بهذه الجهة على فطرة الصانع وحكمته كأنه بسبح الله تعالى.

(٨) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦٤ ح ٤٩.

(٩) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٥٤ - ١٥٥ ح ١٣.

عن ابراهيم بن عبد الحميد، قال: سمعت أبا عبد الله (ع) يقول: عليكم بالرمان، فإنه لم يأكله جائع إلا أجزأه، ولا شبعان إلا أمرأه^(١).
قال رسول الله (ص): كلوا الرمان بقشره، فإنه دباغ البطن^(٢).

الرمان في الطب القديم

القانون في الطب: الرمان الحلو منه بارد إلى الأولى، رطب فيها، والحامض بارد يابس في الثانية.

الصفراء: الحامض يجمع الصفراء، ويمنع سيول الفضول إلى الأحشاء، وخصوصاً شرابه، وفي جميع أصنافه حتى الحامض جلاء مع القبض.

الداحس: حب الرمان مع العسل طلاء للداحس.

القروح الخبيثة: حب الرمان مع العسل طلاء للقروح الخبيثة الخشنة.

الجراحات: أفماعة للجراحات، ولا سيما محرقاً، والجلتار^(٣) يلزق الجراحات بحرارتها.

والحلو منه ملين، وجميعه قليل الغذاء جوده، لكن حبه رديء، وأقبض أجزائه، وجميعه حبه الحلو كان أو غير الحلو.

وجع الأذن: حب الرمان بالعسل ينفع من وجع الأذن، وهو طلاء لباطن الأنف.

وإن طبخت الرمانة الحلوة بالشراب، ثم دفت كما هي، وضمد به الأذن نفع من ورمها منفعة جيدة.

القلاع: ينفع حبه مسحوقاً بالعسل من القلاع^(٤) طلاء.

الخمار: شراب الرمان وربّه نافع من الخمار، وخصوصاً ربه الحامض.

(١) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٥٢ ح ١.

(٢) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٥٧ ح ٦.

(٣) 'جلتار': هو نؤار الرمان.

(٤) القلاع: بثور في الحنكين واللسان (مفتاح العلوم).

الظفرة^(١): تنفع عصارة الحامض من الظفرة مع العسل، وعصارة الحلو والمر مع العسل المشمس ألباماً تنفع حرارة العين.

الصدر والحلق: الحامض بخشن الحلق والصدر، والحلو بليتهما ويفوي الصدر، وإذا سفي حب الرمان في ماء المطر نفع من نفث الدم، وينفع جميعه من الخفقان وبجلو العواد.

المعدة: الرمان المزجيد للمعدة، وينفع من التهابها، والحلو موافق للمعدة لما فيه من قبض لطيف، والحامض يضر المعدة، ومع ذلك، فإن حب الرمان رديء للمعدة محرق، وسوبقه مصلح لشهوة الجبالى، وكذلك ربه خصوصاً الحامض، ولأن بمصه المحموم بعد غذائه فيمنع صعود البخار.

إدرار البول: الحامض أكثر إدراراً للبول من الحلو، وكلاهما بدر.

قروح المعدة: حب الرمان بالعسل ينفع من قروح المعدة، والحامض منه بضر المعدة والمعوي.

الإسهال الصفراوي: سويق الرمان ينفع من الإسهال الصفراوي وبغوي المعدة.

الحميات: الرمان المزجيد ينفع من الحميات والالتهاب، وأما الحلو فكثيراً ما ضر أصحاب الحميات الحارة.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: عن جالينوس قال: جميعه طعمه قابض، ولكن الأثر فيه لا محالة القبض وذلك لأن منه حامضاً ومنه حلو ومنه قابض فيجب ضرورة أن تكون منفعة كل نوع بحسب الطعم الغالب عليه، وحب الرمان أشد قبضاً من عصاراته وأشد نجيفاً، وقشوره أكثر في الأمرين جميعاً من حبه.

عن ديسقوريدوس قال: الرمان كله جيد للكبدوس جيد للمعدة فليل الغذاء، والحلو منه أطيب طعماً من غيره من الرمان غير أنه يولد حراره لبست بكثيرة في المعدة ونسجها، ولذلك لا يصلح للمحمومين. والحامض أنفع للمعدة الملتهبة وهو أكثر إدراراً للبول من غيره من الرمان، غير أنه ليس بطيب الطعم وهو قابض.

(١) الظفرة: غشاء يأتي من المفاصل الذي يلي الأنف على يبايض العسل إلى سوادها.

قصور المعدة: حب الرمان الحامض إذا جفف في الشمس ودق وذر على الطعام أو طبخ معه منع الفضول من أن تسيل إلى المعدة والأمعاء.

وإذا أنقع في ماء المطر وشرب نفع من كان ينث الدم. ويوافق إذا استعمل في المياه التي يجلس فيها لقرحة الأمعاء وسيلان الرطوبات السائلة من الرحم المزمنة.

القروح: عصارة حب الرمان وخاصة الحامض منه إذا طبخ وخلط بالعسل كان نافعاً من القروح التي في الفم والقروح التي في المعدة والداخس والقروح الخبيثة واللحم الزائد ووجع الأذن والقروح التي في باطن الأنف.

اللثة: الجنار فابض مجفف بشد اللثة وبلزق الجراحات بحرارتها ويصلح لكل ما يصح له الرمان، وقد يتمضمض بطبيعته للثة التي تدمى كثيراً والأسنان المتحركة.

الفتق: الجنار فد يهيا منه لزوق للفتق الذي يصير فيه الأمعاء إلى الأنثيين.

حب القرع: طيخ أصل شجرة الرمان إذا شرب قتل حب القرع وأخرجه. قال رويس. الرمان الحلو ليس سريع الهضم والحامض رديء للمعدة يجرّد الأمعاء ويكثر الدم.

البلغم والمرة الصفراء: قال ابن سرائون: الحلو الحامض إن اعتصرا مع شحمهما وشرب من عصيرهما مقدار نصف رطل مع خمسة وعشرين درهماً من السكر أسهل البلغم والمرة الصفراء وفوق المعدة، وأكثر ما يؤخذ منه من خمسة عشر أواقي مع خمسة عشر درهماً سكرًا.

قال إسحاق بن عمران: فوي على إحدار الرطوبات المرية العفنة من المعدة وينفع من جميع حميات الغب^(١) المتطاولة.

قال في المنصوري: الرمان الحلو يعطش والحامض يطفئ نائرة الصفراء والدم ويكسر نائرة الخمار ويقطع القيء.

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: الحلو منه معتدل موافق لمزاج الروح بسفه وحلاوته وخصوصاً لروح الكبد.

لحده البصر: قال هارون: عصارة الحلو منه إذا وضعت في قارورة في شمس حارة

(١) حمى الغب: التي تنوب يوماً بعد يوم. غبت الحمى عليه غباً وأغبت عليه: أخذته يوماً وتركته يوماً وتأتي في اليوم الثالث فهو مُغِب.

حتى تغلظ تلك العصارة واكتحل بها أحدث البصر، وكلما عتقت كانت أجود.

قوة البصر: عن الشريف قال: عصير الرمانين إذا طبخا في إناء نحاس إلى أن يشخنا واكتحل بهما أذهب الحكمة والجرب والسلاق وزاد في قوة البصر.

وجع الأذن: إذا فرغت رمانة من حبها وملئت بدهن ورد وفترت على نار هادئة وقطر منه في الأذن الوجعة سكن وجعها ومع دهن البنفسج للسعال اليابس.

الغزف: إذا طبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعن من التزف، وإذا أجلس فيه الأطفال نفعنهم من خروج المقعدة.

إسهال: إذا طبخ قشر الرمان في ماء إلى أن يتهرى وأخذ منه قدر أربعة دراهم مع الماء الذي طبخ فيه وأضيف إليهما أوفيتان من دقيق حوارى^(١) وصنع منه عصبدة^(٢) حتى يكمل نضجها ثم أنزلت ووضع عليها زيت قح وأطعم ذلك من به إسهال ذريع قطعه وحيا، وإن شرب طبيخه من به استرسال البول أمسكه.

السحج^(٣) وقروح الأمعاء: إذا أخذ قشر الرمان الحامض وخلط بمثله عفصا^(٤) وسحقا ثم طبخا بخل ثقيف^(٥) حتى ينغقد ثم حبب منهما على قدر الفلفل وشرب منهما من سبع عشرة حبة إلى خمس وعشرين حبة نفع ذلك من السحج وإسهال البطن وحيا ونفعا من قروح الأمعاء والمقعدة.

نفث الدم: إذا أحرق قشر الرمان وعجن بعسل وضمد به أسفل البطن والصدر نفع من نفث الدم.

آثار الجدرى: إذا سحق قشر الرمان أو سقيط عقدة ثم خلط بعسل وطلي به آثار الجدرى وغيرها أياماً متوالية أذهب أثرها.

سحج الأمعاء: عن الإسرائيلى قال: إذا احتقن بماء فشر الرمان المطبوخ مع الأرز

(١) دقيق حوارى: لباب الدقيق وأجوده وأخلصه، يصنع منه خبز يسمى «خبز الحوارى».

(٢) عصبدة: دقيق يلت بالسمن ويطح. (المنجد).

(٣) السحج: تقشر الجلد ونحوه. (مفاتيح العلوم).

(٤) عفص: ليس نمره، وإنما هو سابغ، شجر بعض أنواع السديان. يسيد من ثقب تحدثه الحنصرة في الفشرة، وينخذ على شكل كرة وهما ما نعرفه بالعفص.

(٥) خل ثقيف: المتناهي في الحموضة. (المنجد).

والشعير المفشور المحمص نفع من الإسهال وسحوج الأمعاء . وإذا نمضض بمائه فوى اللثة . وإذا استنجي به فوى المفعدة وقطع الدم المنبعث من البواسير .

الدود: الرازي في الحاوي قال : فشر الرمان إذا سحق وافنمخ منه صاحب الدود وزن خمسة عشر وشرب عليه ماء حارا فإنه يخرجها بقوة .

تليين الصدر: إسحاق بن سليمان قال : يؤخذ رمانة فيقور رأسها قدر درهم ويصب عليه من دهن البنفسج مقدار ما يملأ نخلخل الرمانة ، ويحمل على دفاق جمر نفي حتى يغلى ويشرب الدهن ويزاد عليه دهن آخر حتى إذا شربه زبد عليه غيره حتى يروى دهنا ويمنع من أن يشرب شيئا ثم ينزل عن النار ويفرك ويمتص حبه ويرمى ثقله فإن ذلك يقبده معونة على تليين الصدر وبكسه من القوة على إدرار البول ما لم يكن فيه قبل ذلك .

رائحة الأنف: الغافقي قال : عصارة الحلو منه إذا طبخت في إناء من نحاس كانت صالحة للفروج والعفن والرائحة المننتة في الأنف ، وعصارة الحامض منه بالغة لفروج الفم الخبيثة منها .

القلاع: إذا اعتصر الرمانان بشحمهما وتمضض بمائهما نفع من القلاع المتولد . في أفواه الصبيان .

المسلول: رب الرمان الحلو إذا أخذه المسلول بالماء عند العطش رطب بدنه ، وكذا يفعل امنصاص الطري منه للغذاء .

رمد العين: إذا شويت الرمانة الحلوة وضمد بها العين الرمدة سكن وجعها وحط رمدها .

القيء^(١): زهر الرمان إذا ضمدت به المعدة مع عيون الكرم^(٢) الرخصة الغضة قطع القيء الذريع المفرط عنها .

انصباب المواد إلى العين: إذا استخرجت عصارة الرمان الحامض السافط عند العقد بالطبخ في الماء مع زهره وعقدت حتى تغلظ قوت الأعضاء ومنعت من انصباب المواد

(١) القيء: أحد الاسفراغات الخمسة التي هي أصول الاسفراغ وهي: الإسهال، والقيء، إخراج الدم، وخروج الأبخرة، والعرق.

(٢) الكرم: هي شجرة العنب المعروفة

إليها، لا سيما العنبان الرمندان، ويجب أن يحل العنبان بماء الورد. وإذا حلت بماء عنب الثعلب^(١) أو ماء لسان الحمل^(٢) نفعت من قروح الإحليل ونفعت من سحوج الخف محلولة بالماء، ومن ابتداء الداحس، وإذا احتقن بها بماء قد أغلي فيه عبدان الشبث^(٣) جففت الرطوبات السائلة من الرحم، وإذا حلت بالخل نفعت من الحمرة.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الرمان الحلو فمفتح قليلاً حتى أنه ينعظ، ويحفظ الطعام عن فم المعدة إذا امتص بعده، وليس يحتاج إلى إصلاحه لأن نفعه أيضاً سربعة النشفي.

وأما الحامض فإنه طويل الوفوف، وينفخ، ويبرد الكبد نبريداً قوياً، ولا سيما إن آدم من أو أكثر. ويعظم ضرره للمبرودين بنريد أكبادهم، ويمنعها من جذب الغذاء، فيورثهم لذلك الإسهال، وبهيج فيهم الرياح، وبذهب شهوة الباه.

والحلو من الرمان موافق للمصدر والرئة، والحامض غير موافق ولا شيء أصلح لأصحاب الأكباد الحارة إذا أدمنوا الشراب القوي من التنقل بالرمان الحامض.

تذكرة أولي الألباب (داود الأنطاكي): الحلو بارد في الأولى رطب في آخر الثانية، والحامض بارد يابس في آخر الثانية، والمز معتدل وفشره بارد يابس في درج الأصل هذا هو الصحيح.

الرمان كله جلاء مقطوع بغسل الرطوبات وخمل المعدة وبنفخ السدد ويزيل اليرقان والطحال ويحمر الألوان مجرب، ويدر، وحبه قابض مسدد رديء، وماؤه إذا غلظ في الشمس أو بالطبخ في النحاس وشيف أخذ البصر كحلاً، ونفع من الدمعة والسيل^(٤) والجرب والسلاق والظفرة عن تجربة خصوصاً إذا طبخ في نحاس.

(١) عنب الثعلب. البري منه هو الفنا وثمره حب الفنا وهو الربيق وهو الثلثان وهو عنب الدب عند أهل المغرب وهو العنم وبالفارسية هو روياء نريك بالسرانية هو عنانك وهو نبات.

(٢) لسان الحمل: نبات قابض بجفف. هو ذنب الثعلب، ذنب الفار - آذان الجدي - ذنب البريوع - لسان الكلب - برد وسلام - كثير الأضلاع - برزوخ، مصاصة (المغرب وسوريا) ورق صابون (سوريا).

(٣) الشبث: هو الدبتاروبية وجزء وزوفر وبعمابة المشرق العربي هو العين جردى وهو نبات.

(٤) السيل: السيل في العين أن يكون على بياضها وسوادها شبه غشاء ينسج بعروفي حُمُر غلاظ (مفاتيح العلوم).

والحلو يزيل السعال المزمن، وخشونة الحلق وأوجاع الصدر ويجلو القصبة بالسكر والنشا والصمغ ودهن اللوز إذا شرب حاراً مجرب.

والحامض بقمع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة ولشدة جلانه فد يوقع في السحج واللفان، وإن طبخ قشره خصوصاً مع العفص حتى يتعقد قطع الإسهال المزمن والدم شرباً والحم القروح والجراح والسحج طلاءً وشرباً، وأصل شجره إذا شرب مطبوخاً أسهل الديدان.

المعتمد في الأدوية المفردة: الرمان الحلو أجوده الكبار الإملبسي الحلو، وهو بارد في أول الدرجة الأولى، رطب في آخرها، وقيل إنه حار باعتدال، وفيه جلاء مع قبض، وهو ملين، رجه مع عسل ينفع من وجع الأذن، وهو يلين الصدر والحلق، ويجلو المعدة، وينفع من الخفقان. ووجه رديء، وهو يولد نفخاً ورباحاً في المعدة، وأقماعه المحرقة تنفع الجراحات. والرمان الحامض أجوده الكبار الكثير الماء. والرمان بأسره قابض، وأقبضه أقماعه الرمان الحامض جبه مع العسل يمنع من القلاع. وعصارته تنفع من الصفراء. ووجه إذا نفع في ماء المطر نفع من نفث الدم، وينفع من التهاب المعدة والحميات وإن امتصه المحموم بعد الغذاء منع من صعود البخارات. وقال: هو أولى من أن يقدمه. فيصرف المواد عن أسفل.

الرمان في الطب الحديث

في الطب الحديث وصف الرمان بأنه: مقو للقلب، قابض، طارد للذودة الشربطية، مفيد للزحار «الزنتارية»، وللوهن العصبي ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي، إذا فطر منه في الأنف مصحوباً بالعدل، وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر، أو مع الماء والعدل يكون مسهلاً خفيفاً، وهو ينظف مجاري التنفس والصدر، ويظهر الدم، ويشفي عسر الهضم، وأكله مع المأكّل الدسمة يهضمها، ويخلص الأمعاء من فضلات المأكّل الغليظة.

يحتوي ثمر الرمان (الحلو) على ١، ١٠٪ مواد سكرية، ١٪ حامض الليمون، ٢٠، ٨٤٪ ماء، ٩١، ٢٪ رماد، ٣٪ مواد بروتينية، ٩١، ٢٪ ألياف، ومواد عفصية، وعناصر مرة، وفيتامينات (أ، ب، ج)، ومقادير قليلة من الحديد، والفوسفور، والكبريت، والكلس، والبوناس، والمنغنيز، وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية إلى ٧ - ٩٪.

وتفيد قشور الرمان في حالات الإسهال. وقشر جذور الرمان إذا غلبت بنسبة ٥٠ -

٦٠ في لتر ماء لمدة ربع ساعة وشرب من المغلي كوب في كل صباح أسقط الدودة الوحيدة .

شرب عصير الرمان الحامض منعش وبرد مع السكر يفيد في الحميات وهو مغذى .
وقد عرف الفراعنة قتل ديدان البطن بواسطة حرق قشور الرمان وخلطه بالعسل . وأن الدهان بهذا المخلوط له أثر في إزالة آثار الجدري والجرب عدة أيام فيزيلها .
وكما أن أكل رمانة مهروسة تدبغ المعدة في حالة الإسهال .

وحرق مسحوق القشور وذرها على القروح المزمنة يشفيها، ودهان الحبوب مع العسل على الجزء الداخس يشفيه .

وتحتوي الجذور وقلق الساق على تانينات وقلويدان التي تطرد الديدان الشريطية .
وبذور الرمان التي تؤكل كفاكهة تحتوي على مواد سكرية وبروتينية ودهنية وأحماض نباتية أهمها حامض الستريك .

أما قشور الفاكهة فقد وجد أن بها حوالي ٢٨٪ من التانين وهي مادة قابضة، ولذلك تستخدم القشور في علاج الإسهال والدوسنتاريا .

وقد تم فصل بعض القلويدات السائلة الطائرة من هذا القشور أهمها قلويد بيليتارين، وهو يستعمل بكفاءة في علاج الديدان الشريطية . وكان الدكتور «ميرا» (Mérat) أول من نبه الأطباء الفرنسيين إلى فائدة الرمان في طرد الشريطية (الدودة الوحيدة) .

وأزهار الرمان قابضة، تعطي أفضل النتائج في علاج الإسهال المزمن، والسيلان الأبيض من المهبل، والتزف .

ولحاء الجذر طارد شديد الفاعلية للشريطية المسلحة، والنقيرية^(١) .
ويحظر على الأطفال، والحلبات، والمرضعات .

وقشرة الثمرة طاردة للأسكاريس . ويصنع العصير الناتج من اللب شراب شعبي منعش مرطب .

(١) النقيرية: جنس من الدود المنطقيات العريضة، من فصيلة النقيريات، تعيش في بعض الأسماك، وتنفل منها إلى جوف الإنسان .

كما اتضح أن عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع، وأمراض العيون، وخاصة ضعف النظر. وأن مغلى أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها.

كما اكتشف العلماء أن الرمان غني في عناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فقد أثبتت الدراسات الطبية أنه مسكن للآلام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال، ومانع للنزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية.

الاستعمال الداخلي: لحالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدوسنتاريا الاميبية والصداع وضعف النظر: يستخدم عصير الرمان بمعدل ٢ - ٣ أكواب يومياً.

لطرد الديدان المعوية وخاصة الدودة الشريطية وعلاج البواسير: يستخدم منقوع قشر الرمان بمعدل ٢/١ كوب كل نصف ساعة وينصح في بعض الحالات باستعماله شربة مسهلة مع المشروب.

الاستعمال الخارجي: لعلاج حالات البرد وارتشاح الأنف: يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات يومياً.

لعلاج الأمراض الجلدية والجرب: يخلط مسحوق فشور الرمان الجاف مع غسل النحل ويستعمل على شكل دهان موضعي يومياً.



التفاح

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال علي (ع): التفاح نضوح ^(١) المعدة ^(٢).

عن أبي عبدالله (ع): أن أمير المؤمنين (ع) قال: كلوا التفاح، فإنه نضوح المعدة ^(٣).

خواص التفاح في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي بصير، قال: سمعت الباقر (ع) يقول: إذا أردت أكل التفاح فشمه، ثم كده، فإنك إذا فعلت ذلك أخرج من جسدك كل داء وغائلة وعلّة، وسكّن ما يوجد من قبل الأرواح كلها ^(٤).

عن الجعفري، قال: سمعت أبا الحسن موسى (ع) يقول: التفاح ينفع من عدة خصال: من السحر، والسم، واللمم يعرض من أهل الأرض، والبلغم الغالب، ولبس شيء أسرع منفعة منه ^(٥).

(١) نضوح المعدة: أي طبيها أو يغسلها وينظفها.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦٨ ح ٦.

(٣) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٦٠ ح ٣.

قال ابن الأعمش في منظومته:

ميسزد حرارة الأجواف
وبورث النسيان أكل الحامض

وينفع التفاح في الزعاف
وفيه نفع لسفام العارض

(سفينة البحار ج ١ ص ٤٦٥)

(٤) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٦٠ - ١٦١ ح ٥.

(٥) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٦٠ ح ٢.

عن درست، عن أبي عبدالله (ع) - في حديث - : أنه رأى بين يديه تفاحاً أخضر، قال : فقلت له : أأكل من هذا، والناس يكرهونه؟ فقال : وعكت في ليلتي هذه، فبعثت فأنتب به فأكلته، وهو يقلع الحمى، ويسكن الحرارة^(١).

عن زياد القندي، قال : دخلت المدينة ومعني أخي سيف، فأصاب الناس رعاف، وكان الرجل إذا رعف يومين مات، فرجعت إلى المنزل، فإذا سيف يرعف رعافاً شديداً، فدخلت على أبي الحسن (ع)، فقال : يا زياد أطعم سيفاً التفاح، فأطعمته إياه فبرى^(٢).

عن المفضل بن عمر، عن أبي عبدالله (ع) قال : ذكر له الحمى، فقال : إنا أهل بيت لا نتداوى إلا بإفاضة الماء البارد يصب علينا، وأكل التفاح^(٣).

عن زياد بن مروان، قال : أصاب الناس وباء بمكة، فكنبت إلى أبي الحسن (ع)، فكتب إليّ : كل التفاح^(٤).

عن أبي عبدالله (ع)، قال : وعكت البارحة، فبعثت إلى هذا، يعني : التفاح الأخضر - لآكله استطفى به الحرارة، ويرد الجوف، ويذهب بالحمى^(٥).

عن أبي عبدالله (ع)، قال : لو يعلم الناس ما في التفاح ما داؤوا مرضاهم إلا به^(٦).

عن أبي عبدالله (ع) قال : أطعموا محموميكم التفاح، فما من شيء أنفع من التفاح^(٧).

عن ابن بكير، قال : رعت سنة بالمدينة، فسأل أصحابنا أبا عبدالله (ع) عن شيء يمسك الرعاف، فقال : أسقوه سوين التفاح، فسقوني فانقطع عني الرعاف^(٨).

عن محمد بن موسى، عن بعض أصحابنا رفعه إلى أبي عبدالله (ع)، أنه قال : ما

(١) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٦١ ح ١.

(٢) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٦١ ح ٢.

(٣) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٦١ ح ٣.

(٤) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٦٢ ح ٥.

(٥) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٦٢ ح ٦.

(٦) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٦٢.

(٧) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٦٢.

(٨) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ١٦٤ ح ١ باب ٩٢.

أعرف للسموم دواء أنفع من سوق التفاح^(١).

عن أبي الحسن (ع)، قال: أكل التفاح والكزبرة يورث النسيان^(٢).

عن جعفر بن محمد، عن آبائه في وصية النبي لعلي (ع)، قال: يا علي تسعة أشياء تورث النسيان: أكل التفاح الحامض...^(٣).

عن النبي (ص)، أنه قال: كلوا التفاح على الريق، فإنه ينضج المعدة^(٤).

قال أبو عبدالله (ع): لو يعلم الناس ما في التفاح، ما داؤوا مرضاهم إلا به، ألا وأنه أسرع شيء منفعة للفؤاد خاصة، وأنه ينضج^(٥).

في الحديث: أن التفاح يورث النسيان، وذلك لأنه يولد في المعدة لزوجة^(٦).

التفاح في الطب القديم

القانون في الطب: التفاح العفص والقابض والحامض بارد غليظ، والحلو مائي أميل إلى الحرارة من غيره، فيه منع للفضول، وفي التفاح نفخ، وخصوصاً فيما ليس يحلو. والحامض والفج يولد العفونات، والحميات الخامية خلطه وفجأته وقبوله العفونة، وخلط الحامض أطف من خلط القابض.

الأورام: ينفع ورقه وعصارته من ابتداء الأورام الحارة والنملة.

القروح: ورقه ولحاؤه يدمل، وكذلك عصارة القابض منه.

آلات المفاصل: إدمان أكل التفاح يحدث وجع العصب، وخصوصاً الربيعي.

أعضاء الصدر: يقوي القلب، خصوصاً العطر الشامي والعطر الحلو والحامض، وإن كان هناك غمر من الحرارة كان عظيم المنافع، وسويقه أيضاً.

(١) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٦٤ ح ٢ باب ٩٢.

(٢) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٦٣ ح ٢.

(٣) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٦٣ ح ١ باب ٩١.

(٤) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٣٩٧ ح ٢ باب ٦٦.

(٥) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٣٩٧ ح ١ باب ٦٧.

(٦) مكارم الأخلاق ص ٣٧٤ ح ٢ باب التفاح.

أعضاء الغذاء: يفري ضعف المعدة، والفايض منه ينفع المعدة، وإن كان لحرارة أو لרطوبة، وكذلك العفص والحامض ينفع ضعف المعدة إذا كان فيها خلط غليظ غير بارد جداً لغلظه. والمشوي في العجين نافع لقلة الشهوة. وسوبق التفاح بفوي المعدة ويمنع الفيء. الحلو والحامض إذا صادف في المعدة خلطاً غليظاً ربما أحدره في البراز، وإن كانت خالية حبس، والمشوي في العجين ينفع من الدود ودوسنطارية، وأوفقه للدوسنطاريا العفص وسوبقه، اللهم إلا أن يغلبه لبن السكر.

الحميات: فد بتولد من خامه حميات كثيرة لخامية خلطه.

السموم: نافع من السموم، وكذلك عصارة ورفه.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: عن ديسقوريدوس قال: التفاح الذي يدرك في الربيع فإنه يولد مرة صفراء وبورث نفخاً وبضر بالعصب وما كان من جنس العصب.

وقال البصري: التفاح الحلو منه حار رطب في الدرجة الأولى، والحامض بارد بايس في الدرجة الأولى، والمز معتدل في البرد والرطوبة فاطع للعطش الكائن من الصفراء ويسكن القيء ويشد الطبعة.

وقال: وشراب التفاح صالح للغثي والقيء الكائنين من المرة الصفراء ويعقل الطبعة ويقمع الحرارة، وعتيقه خبر من حديثه لتحليل البخارات الرطبة الرديئة.

قال سفيان الأندلسي: يبلد ويكسل والحامض أقوى فعلاً في ذلك إذا اسعمل على طريق الغذاء، وإذا أخذ اليسير منه نفع من الوسواس السوداوي، والحامض أقوى من ذلك للمحرورين.

الرمد: إذا شوي التفاح انحلو وضمدت به العين الرمدة سكن أوجاعها.

قال ابن ماسويه: من كانت به علة من حرارة أطعم التفاح الحامض مسلوفاً ومشوياً بعجين يطلى عليه ليمتنعه من الاحتراق وأطعم من العجين ليقوي معدنه ويشبهه الطعام، فإذا كانت معدنه منطلقة أطعم أيضاً. ليطؤوا الطعام في معدنه، وهو محمود من الفيء المتولد من المرة الصفراء، ولا سيما ما كان منه مرأ أو عفصاً، وكذا سويقه المتخذ منه ساذج إذا طبخ معه ماء الرمان وماء الحصرم طبخاً بلبغاً فعل ما ذكرنا من تسكين القيء وتقوية المعدة وقطع إسهال المرة الصفراء.

السموم: عن الشريف قال: ورق الغض إذا شرب منه أوقية نفع من السموم الحارة ومن نهش الهوام.

وقال ابن زهر: التفاح من أنفع الأشياء للموسوسين والمذبولين شماً، وكذا بغوي الدماغ والقلب أيضاً، وأما أكله فإنه يحدث رياحاً في العروق وأوجعاً في العضل وربما كان سبباً للسيل لأنه إذا انهضم بكاد الدم الكائن منه لا ينفك ينحل منه شيء إلى رباح لطيفة نكون في العروق، وقد نكون تلك الرياح في العضل، فإذا تمددت العروق لم يؤمن أن تنخرق فإن انخرقت في الرتبة نبعها السيل لا محالة إلا في النادر.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: التفاح مفو لقم المعدة موافق للمحرورين إلا أنه بطيء الإنهضام وينفخ ولا سيما الفج الحامض، ولذلك ينبغي أن لا يشرب عليه من يجد منه ثقلًا في معدته ماء بارداً ولا يأكل عليه طعاماً حامضاً بل يشرب عليه الشراب وقالت الأطباء: من خاصيته توليد النسبان.

تذكرة أولي الألباب (داود الأنطاكي): الحلو حار في الأولى رطب في الثانية، والمر معتدل في الحرارة والبرد يابس في الأولى، والحامض بارد يابس في الثانية، وكله يغوي الدماغ والقلب وبذهب عسر النفس والخفقان المزمن، وبقوي الكبد، والحلو يصلح الدم، وهو والحامض يقيان السموم، ويحميان عن القلب وكذا عصارة ورقه، والحامض خاصة يولد القولنج ويسدد، لكنه بالغ في منع الغثيان، والقيء، واللهيب الصفراوي.

المعتمد في الأدوية المفردة: التفاح يمنع الفضول، وخصوصاً ورقه، ولحاؤه يدمل، والتفاح المشوي في العجين نافع لفلة الشهوة، وينفع من الدود، ومن الدوسنطاربا، ويقوي المعدة.

- في الطب القديم كان للتفاح دور كبير في العلاج، فالبونانيون كانوا يعالجون أمراض الأمعاء بعصيره، وكان غيرهم يعالج به الجروح والقروح، واشتق أطباء القرون الوسطى من اسم التفاح «Pomme» اسم «المرهم Pommade»، واستعملوا من مسحوق التفاح ومزجه بحليب المرأة علاجاً للرمد، كما عالجوا التقرس، والرثية «الرومانيزما»، والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

أما الأطباء العرب فقد عالجوا الجروح النتن، والآكال «الغنغرينة» بعفن التفاح، وسبقوا بذلك «البنسلبين ومشتقاته».

التفاح في الطب الحديث

دل البحث العلمي الحديث على أن التفاح غذاء صحي للشخص المتوسط، إذ أنه يحتوي على ١٤,٩٪ مواد كربوهيدراتية، وتوجد هذه المواد في التفاح على هيئة مخلوط من السكر (سكر الفص) وتبلغ نسبته في الأصناف المختلفة ٤,٤٪ الفركتوز (سكر الفاكهة) وسكر العنب وتبلغ نسبتهما ١٠,٥٪.

ووجود الكربوهيدرات على هذه الصورة البسيطة يجعل استفادة الجسم منها استفادة مباشرة فسكر الدكستروز (العنب) يمثل في الجسم دون تحليل أو هضم فبمنص مباشرة بواسطة الدم ثم ينتقل على هذه الصورة إلى الأجزاء المختلفة للجسم لاستخدامه في توليد النشاط بالفدر الذي تتطلبه حاجة الجسم.

ونسبة البروتينات في التفاح عالية، إذ تبلغ في المتوسط ٠,٣٪، وأهم الأحماض الأمينية المكونة لها هي الليسين والأرجينين وهما من الأحماض الأمينية الهامة في التغذية، فيقوم جزء منها بتعويض العناصر المفقودة من الأنسجة، وتنقل الأجزاء الباقية إلى الكبد حيث يخزن جزء منها على حالة نشا حيواني، ويستخدم الجزء الزائد في توليد النشاط والمجهود والحرارة.

وتبلغ نسبة الدهون في التفاح حوالي ٠,٤٪، أما العناصر المعدنية، فالتفاح يمد الجسم بكميات وافرة تتراوح نسبها بين ٠,٢٥٪ - ٠,٣٦٪، وأهمها الفوسفور والكالسيوم.

ويوجد الحديد أيضاً بمقادير متوسطة، كما توجد في بعض أصناف التفاح نسبة بسيطة من اليود.

والتفاح يساعد على امتصاص الكالسيوم، ويرجع ذلك لتفاعله مع الأحماض الموجودة في التفاح مكونة مركبات جيرية أكثر ذوباناً في العصارة الهضمية. ويعتبر التفاح من أغنى الفواكه في مادة البكتين، إذ تبلغ نسبها فيه ٥٪، وتبلغ القيمة الحرارية لكل ١٠٠ جرام من التفاح ٦٤ كالوري.

وأهم الفيتامينات الموجودة في التفاح هي فيتامين (هـ)، وفيتامين (أ)، (ب)، (ج)، وتحتوي كل ١٠٠ جرام تفاح من ٥٠ - ١٠٠ وحدة دولية من فيتامين (ب)، و ٢٠ وحدة

دولية من فيتامين (ب٢) (B٢)، ١ - ٢٠ ملليجرام من فيتامين (ج).

وبوجد في التفاح نسبة عالية من الأحماض العضوية وأهمها حمض المالك الذي قد تصل نسبته إلى ١٪، ويوجد أيضاً حامض التانيك الذي يسبب الطعم القابض في التفاح غير الناضج. كما يوجد في التفاح الناضج حامض السريك، والأبروسليك، والحمض الأخير يدخل في تركيب الشمع الذي يعطي قشرة التفاح.

ونظراً لاحتماء التفاح على حامض التانيك ذو الخاصية القابضة. والسيليلوز والبكتين اللذان ينظفان الأمعاء فيزبلان البكتيريا المسببة للإسهال، ولذلك بعد علاجاً ناجحاً في حالات الإسهال عند الأطفال*.

ويحتوي التفاح على كمية وافرة من البكتين الذي يمد الأمعاء بمقدار يمنع الالتهاب. وبفهم البكتين بامتصاص كميات كبيرة من الماء، من أجل هذا يؤخذ التفاح كملين طبيعي، وبضاف إلى ذلك أن البكتين يحتوي أيضاً على حامض البوريك الذي يقوم بمعادلة السموم في الجسم، أي بإبطال تأثيرها، السبب الذي من أجله يؤخذ التفاح كمشروبات مضادة للسموم.

والتفاح يساعد على عملية الهضم لأن الأحماض العضوية تعين المعدة على أداء وظيفتها، وأن هذه الأحماض الطبيعية تهضم أغذية معينة مثل الجبن واللحم واللبن كما يساعد التفاح أيضاً على التغلب على إصابات البرد، لأنه يمد الجسم بفيتامين (أ)، وحامض البوريك، وهذان يعاونان الأغشية المخاطية على صنع مادة «الميليسوزيم» تلك المادة القائلة للجراثيم، وتوجد عادة في الجهاز التنفسي والأمعاء، فإذا لم تكن هذه المادة موجودة سهل على بكتريا الرشح والزكام أن تتسرب إلى الأنف والحلق والتجاويف الأخرى، وأن تترابد فيها، وأن المعادن التي يحتوي عليها التفاح تساعد على جعل الجسم أكثر مقاومة لإصابات البرد وذلك بفعل عملية تعادل الأحماض في مجرى الدم.

والتفاح يعمل على بناء الأسنان السليمة، ونظراً لمادته الهشة فإن مضغه يعتبر تدليكاً للثة، كما أنه ينظف الأسنان بطريقة آلية، ويؤدي إلى تطهير الفم ويضفي عليه رائحة مستحبة.

ويمد التفاح الجسم بالكالسيوم بصورة يستفيد منها في الحال، ويحتاج إليها لبناء العظام والأسنان، وهو يقلل من تسوس الأسنان ويحول دون انتشار هذا التسوس، كما أن

به بعض المواد الحمضية التي تساعد على إزالة الأصباغ الخفيفة التي تعلق الأسنان أحياناً.

في الطب الحديث كلام كثير عن فوائد التفاح، منه : أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً، فهو ينشط الأمعاء، ويكافح الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، وحصى الكلى والحالبين والمثانة، ويزيل حمض البول. ويخفف نقيعه من آلام الحمى، والعطش، وينشط الكبد، ويهدئ السعال، ويخرج البلغم، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب، وأمراض الكبد، والوهن القلبي، ويصون الأوعية الدموية، والأسنان من النخر، ويزيل الشعور بالتعب.

ويقول الدكتور «جارفيز» في كتابه «طب الشعوب»: إن خل التفاح إذا شرب مع الماء كان مسماً وعلاجاً للبرد.

ويذكر أكثر الأطباء: أن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للجسم، وما عداه فضرره أكثر من نفعه.

ويوصي الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً.

ويذكرون أن قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البول وطرد الرمال أكثر من اللب.

ويروون أن الأمريكيين والسويسريين يصنعون شراباً من التفاح، يتناوله العمال فيزيد في نشاطهم وإنتاجهم، ويغنيهم عن تناول المشروبات الكحولية، كما يوصون بعصير التفاح للمسنين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي.

والتفاح من أبسط الوسائل الوقائية والعلاجية، للتخلص من ارتفاع ضغط الدم الشرياني. فإذا اقترن بالرز، كان أساس النظام الغذائي الذي يؤدي إلى أفضل النتائج في علاج ارتفاع الضغط الخطر والاستسقاء القلبي والكلوي.

والتفاح غني جداً بمادة «البكتين» التي تمتلك القدرة على تخفيف مقدار الكولسترول في الدم. وينصح بعض الأطباء البريطانيين والإيطاليين استغلاله، في هذا الميدان، باعتباره وافياً من تصلب الشرايين. والتفاح حليف ممتاز لعلماء الشيخوخة، وينصح استغلاله لمن أرادوا أن يقاوموا آثار السن، ويريدون أن يعيشوا شباباً طويلاً ألم يقل المثل الإنكليزي: «كل يوم تفاحة ولا طبيب». وإذا حظر على المصاب بمرض السكر تناول العديد من

الفواكه، بسبب غناها بالسكر، فإن بعضها مزود بمزاجا ملائمة لعلاج الاضطرابات الهيدرو - كربونية. وأهم هذه الفواكه التفاح، فضلاً عن الليمون.

وللتفاح كذلك مزايا مفيدة للمصدر، نجعل عصيره اللذيذ علاجاً للأطفال المصابين بالزكام، فضلاً عن أن هذا العصير مسهل لطيف.

وأخيراً، فمن المعروف، منذ القديم، أن أكل نفاحة واحدة، قبل النوم يسهل النوم. فالتفاح مزايا مهدئة تجعله شديداً الفائدة لمنوتري الأعصاب.

علاجات التفاح

العلاج الداخلي: كيلو غرام واحد من ثمار التفاح، يومياً: نصفه ني ونصفه مشوي، ويؤكل قسم من هذا التفاح على الريق (بعد صيام الليل)، وهو مفيد لعلاج الإمساك، والتهاب المفاصل، واعتلال الكبد والأمعاء، والإصابة بالأكزيما، والبثور. ويمكن الشيوخ والمرضى الاستعاضة عن الأثمار بكمية العصير التي تؤخذ منها، فتشرب فور استخراجها لثلاث نرهم المعدة.

العلاج بالتفاح لمكافحة البدانة. يؤكل مقدار كيلو غرام واحد من التفاح، يومياً.

مستخرج إغلاء قشور ثمار التفاح: يجفف قشر التفاح ويسحق، ويؤخذ من مسحوقه مقدار ملعقة كبيرة تُغلى، في فنجان ماء كبير، مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى السائل، ويحلى بالسكر حسب الطلب، ويشرب منه مقدار ٣ أو ٤ فناجين، يومياً.

تفاح مقشور ومهروس: يؤخذ منه مقدار يتراوح بين ٥٠٠ غرام و كيلو غرام ونصف الكيلو غرام، وذلك وفقاً للعمر. ونقسم هذه الكمية إلى خمس وجبات.

شراب التفاح: وهو مسهل ومفيد للمصدر. ويحضر من التفاح الكندي: يشر هذا التفاح وينقع في عصيره الطبيعي، ثم يستخرج العصير ويضاف إليه ما يعادل وزنه من السكر ويطح بخدء حتى تخثر الشراب. ونؤخذ، من هذا الشراب، ملعقتان قبل كل وجبة طعام.

نظام كريميز الغذائي: المضاد لارتفاع ضغط الدم. ويقوم على الامتناع، خلال مدة تتراوح بين شهر وثلاثة أشهر، عن أكل أي طعام، ما خلا كمية معينة من الرز والتفاح، وفقاً للرغبة في الطعام.

الاستعمال الخارجي: عصير التفاح : إنه مقو ممتاز للأنسجة . ويوصى باستعماله لتجنب هبوط قسمات الوجه ونرسخ النهدين والبطن .

وصفات مجربة من التفاح

يورد العالم الفرنسي الجليل الدكتور «جان فالتيه» مجموعة فيمة من الوصفات المفيدة نحملها فيما يلي :

١ - استعمال داخلي:

- ملين ، مسهل : تفاحة كل مساء (ملين) ، تفاحة كل صباح (مسهل) .

- ضد إسهال الأطفال : تفاح مبشور (يؤخذ منه من ٥٠٠ إلى ١٥٠٠ غ في اليوم على خمس مرات) .

- ضد العطش : تفاحة مع فنجان شاي خفيف .

- ضد التهاب المعى الغلظ ، وإسهال خروج الأسنان : يؤخذ خلال يومين مقدار من التفاح وحده يناسب السن ، ويوصف هذا أيضاً ضد الزحار (الزنتارية) ، وعسر الهضم ، والمغص ، وتقرحات المعدة .

- ضد الرشح والزكام تتبع حمية تقتصر على تناول ٥٠٠ - ١٠٠ غ تفاح نيء مبشور يومياً ، وندوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام .

- ضد الروماتيزما ، والنزلة الرئوية ، وأمراض الأمعاء : تقطع (حلقات) تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشورها ، وتغلى في لتر ماء مدة ربع ساعة ، ويمكن أن يضاف إليها قطع من عرق السوس .

- ضد الروماتيزما ، وقلع البول ، والنقرس : يغلى ٣٠ غ من قشر التفاح في ٢٥٠ غ من الماء لمدة ١٥ دقيقة ، ويشرب منه أربعة إلى ستة أقداح في اليوم .

٢ - استعمال خارجي:

- ضد آلام الأذن : تشوى تفاحة في الفرن وتوضع لصقة على الأذن .

- ضد الجرب والقرع : تقطع تفاحة نصفين ويتزع قلبها وبذورها ويوضع مكانها .

قليل من زهرة الكبريت ، ويضم النصفان معاً بخيط وتشوى في الفرن ، ثم تهرس وتفرك

أماكن المرض بالسائل الذي يخرج من التفاحة .

- ضد الجروح المزمنة : تفاحة مقشرة ومشوية ، توضع (لصقات منها على الجروح ، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون) .

- لتقوية الجلد : إن عصير التفاح يدهن به الوجه ، والرقبة ، والأثداء ، والبطن ، فيقوي خلايا الجلد .

في سويسرة يعالج بعض الأطباء - بنجاح - سكري الأطفال بحمبة تقتصر على تناول التفاح والبندورة (يشويان في الفرن) .

- تناول تفاحة في آخر وجبة الطعام وبخاصة وجبة المساء - تلين المعدة وتنظف الأسنان ، وحامض الأوكساليك الذي في التفاح يبيض الأسنان .

- ذكر «ليون بينه» الطبيب الفرنسي الشهير - ومن أكبر المدافعين عن الفواكه : فوائد كثيرة للتفاح ، منها : أن النيء منه أو المشوي في الفرن يحوف ويحشى بالعلسل ، ويستفاد منه في إعداد فطائر ومربيات وغيرها . فتكون غذاء وعلاجاً لكثير من العلل .

لمن يعطى .. ويمنع :

يوصى بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار ، ولكن بصورة خاصة للمصابين بالنقرس ، وبأمراض الكلى ، والمفاصل ، والرتية «الروماتيزم» (وعلى هؤلاء تناول كيلو من التفاح كل يوم) .

ويوصي الأطباء الروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني ، وحصى المرارة . ويوصى ضعاف الأمعاء ، والمصابون بالإمساك - وكذلك بالإسهال - بتناوله التفاح ، وحتى غير الناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة التانين في أليافه ، ويمكن للمصابين بمغص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيريه أو مضغه جيداً أو بشره .

والتفاح مفيد جداً للنساء الخائفات على جمالهن ، فهو يحافظ على بشرتهن ، ويجدد نشاطها ، ويحفظ جمالها ، ولا يسمن أجسامهن . كما يفيد التفاح الذين يأكلون بسرعة ويتلعبون مقادير من الهواء !

أما الذين يمنعون تناول التفاح فهم : المصابون بمرض السكر ، وبعض المصابين بعسر الهضم ، والذين يشكون من حرقة في المعدة .



السفرجل

قال (ع): أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان، ويحسن الولد^(١).

عن أمير المؤمنين (ع) قال: أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل ويذهب بضغفه^(٢).

وعن أمير المؤمنين (ع) قال: السفرجل قوة القلب، وحياة الفؤاد، ويشجع الجبان^(٣).

السفرجل في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)

عن رسول الله (ص) قال: كلوا السفرجل ونهادوه بينكم، فإنه يجلو البصر، وينبئ المودة في القلب، وأطعموه حبالاكم، فإنه يحسن أولادكم^(٤).
عن الرضا (ع) قال: عليكم بالسفرجل، فإنه يزيد في العقل^(٥).

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦٨ ح ٦

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٧٥ ح ٣٥.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٧٦ ضمن ح ٣٧

قال ابن الأعمش في منظومته:

وفي السفرجل الحديث فد ورد نأكله الجبلى فيحسن الولد

(سفينة البحار ج ٤ ص ١٨٣)

(٤) مكارم الأخلاق ص ٣٧٢ ح ٣.

(٥) المحاسن ص ٥٥٠ ح ٨٨٧ و مكارم ص ٣٧٣ ح ٩.

قال الصادق (ع) : من أكل السفرجل على الرين طاب مأؤه وحسن وجهه^(١).

عن الباقر (ع) : السفرجل يذهب بهم الحزين^(٢).

عن الصادق (ع) وفد نظر إلى غلام جميل، فقال: ينبغي أن يكون أبو هذا أكل سفرجلا ليلة الجماع^(٣).

عن طلحة بن زيد قال: سألت أبا عبدالله (ع)، عن الحجامه يوم السبت، قال: «نضعف» قلت: إنما علني من ضعفي وقله فوني، قال: فعلبك بأكل السفرجل الحلو مع حبه فإنه يقوي الضعيف، ويطيب المعدة، وبركي المعدة^(٤).

قال رسول الله (ص): أكل السفرجل يذهب ظلمة البصر^(٥).

قال النبي (ص): كلوا السفرجل على الرين^(٦).

السفرجل في الطب القديم

القانون في الطب (ابن سينا): السفرجل بارد في آخر الأولى، يابس في أول الثانية. قابض مقو، والحلو أقل قبضاً، وحبه ملين بلا قبص، وهو يمنع سبلان الفضول إلى الأحشاء. يحبس العرق، وينفع دهنه من شقاق البرد، وينفع دهنه من النسله جبداً، ودهنه للقروح الخبيثة، كثرة أكله نوند وجع العصب.

أورام العين: مشوبة بوضع على أورام العين الحارة.

الصدر: عصارته نافعة من انتصاب النفس والربو، ويمنع نفث الدم، وحبه ينفع من خشونة الحلق، ويلين فصبه الرئة، ولعابه أيضاً يرطب بيس القصبة.

أعضاء الغذاء: ينفع من القيء والخمار، فبسكن العطش ويقوي المعدة الغالبة للفضول شرباً به، ونقبعه ومطبوخه ينقل به على الشراب فيمنع الخمار، ويتخذ منه شراب

(١) المحاسن ص ٥٤٩ ح ٨٧٨ ومكارم الأخلاق ص ٣٧٣ ح ١٠.

(٢) الكافي ح ٦ ص ٣٥٨ ح ٧. ومكارم الأخلاق ص ٣٧٣ ح ١٣.

(٣) المحاسن ص ٥٤٩ ح ٨٨٠ ومكارم الأخلاق ص ٣٧٣ ح ١٤.

(٤) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٤٠١ - ٤٠١ ح ٧.

(٥) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٢ ح ١٧.

(٦) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٢ ح ٢ باب ٧٠.

مقو للشهوة الساقطة جداً، ونيته يقوي المعدة ويمنع القيء البلغمي .

اعضاء النفص: مدر، والمطبوخ بالعسل أشد إدراراً، ولكنه ربما أطلق ولم يعقل، وبولد القولنج والمنص، وينفع من الدوسنطاريا، وبحبس نزف الطمث، وينفع من حرقة البول إذا قطر عصارتة أو دهنه من الإحليل، وينفع دهنه للكلي والمثانة، وإذا تناول على الطعام أطلق، حتى أنه إذا استكثر أخرج الطعام قبل الانهضام، ويحقن بطبيعته لتتواء المقعدة والرحم .

تذكرة أولي الالباب (داود الأنطاكي): حلو معتدل رطب في الثانية، وحامض يابس فيها بارد في الأولى، مفرح يذهب الوسواس والكسل وسقوط الشهوة والخفقان وضعف الكبد والبرقان ومطلق الأبخرة والصداع العتيق والنزلات كلها المعروفة بالحادر كيف استعمل ولو شماً وضماً، وبحبس الدم والإسهال بعد اليأس خصوصاً إذا أضيف إليه زهره وشوي، وأكله على الجوع قابض، وعلى الشبع سهل لشدة عصره المعدة، وإن ضمدت به الأورام حللها، ويسكن اللهب والعطش والسكر وحرقة البول ويدبر وبطيخ رائحة العرق، وبحبس الفضول عن الأعضاء الضعيفة .

وإن قطرت عصارتة في الإحليل أو حملت فوزجة أزالته القروح والأوجاع، أو شربت حبست نفث الدم وورقه، وزهر بحبسان النفث والنزف والإسهال والعرق شرباً واحتمالاً وطلاء، وبحلان الورم ويدملان الجروح ذوراً، وإن أحرق غصنه وغسل كان أجود من النونيا عند المعظم، يحد البصر ويذهب الحكمة والجرب والسلاق والسبل والدمعة، ولبه المعروف بلعابه إذا وضع في الفم أذهب القلاع وقروح اللثة واللسان والسعال والخشونة ومع عصارتة يذهب الانتصاب والربو، وبمفرده الاحتراقات والحميات لأن برده ورطوبته يبلغان الثانية .

المعتمد في الادوية المفردة: أجوده الكبار البانع، وهو بارد في الأولى، يابس في الثانية، ينفع من القيء والخمار، ويدبر البول، وبحبس الطبع، يقوي المعدة الحارة، ويعفل الطبيعة إذا أكل قبل الطعام، ويلينها إذا أكل بعد الطعام .

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: السفرجل مقو للمعدة جداً والكبد . نافع للمحرورين، ومن في شهوته للطعام نقصان، ومن يعتريه الخلقة الصفراوية إلا أنه لا يعدم نفخه وطول وقوفه . ولذلك ينبغي أن يحذره المبرودون ومن نعتريه الرياح الغليظة، ولا

يشربوا عليه ماء بارداً ولا يأكلوا عليه طعاماً حامضاً.

السفرجل في الطب الحديث

السفرجل له أهمية طبية خاصة فمغلى الثمار يستعمل قطوراً في الأذن فيشفي جزءاً من صممها ويزيل الدوار، والثمار سكرية وقابضة ويحضر من عصيرها شراب يضاف إلى الأدوية القابضة لتحليتها، وهو طارد للبلغم ومخفض للحرارة عند شرب العصير على الريق، ومقوي للقلب، وقابض للإسهال والنزيف.

والبدور غروية ويحضر منها مطبوعات توضع على الأورام فتحللها، وتدخل في مركبات للفطرة، ومركبات تثبت الشعر، وهي مدرة للبول وتمنع القيء عند شربها ومعطر للضم وللعمدة. ومسكن للعطش، ومفيد للحوامل فأكله يحفظ الأجنة ويمنع الإجهاض، ويزيل خشونة الصوت ومزيل للسعال والربو، وباستعماله دهاناً يقطع تأثير العرق الزائد، وهو عموماً كثمرة، تستعمل مقوية للمعدة، ومنشط ومقوي عام وفتاح للشهية، ومنشط للكبد، ويشفي من اليرقان والصداع، ويزيل حرقان البول، ويستعمل كمعطر لأثار العرق، وبكثرة أكل الثمار تقوي البصر، وعند استعماله دهاناً يشفي الحكمة والجرب، وعند مصع لب الثمار فيشفي قروح الفم.

ظهر في تحليل السفرجل أنه يحوي كثيراً من الأملاح الكلسية، والمواد الهضمية، وحامض التفاح. وفيه ٧١٪ من الماء، و٥,٥ من البروتين، و٨,١٢ من الألياف، و٥,٧ من السكر، و٣,٥ مواد دهنية، و٩,١٤ رماد، و١٣ بوناس، و١٩ فوسفور، و٥ كبريت، و١٩ صودا، و٢ كلوز، و١٤ كلس، ومقدار وفير من فيتامينات (أ، ب، ج، ب، ب)، وخصائصه: النسكين والتقية، وفتح الشهية، وعلاج المعدة والكبد.

وهو يشفي الإسهال المزمن، ويقوي القلب، ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر، والنزيف المعدي والمعوي، وانهايارات الرئة، ويقوي الهضم والأمعاء ويمنع القيء. ويفيد الأطفال والشيخوخة، ويشفي من سيلان اللعاب، ومن الزكام الشديد، ومن سيلان المهبل، وفقد الشهية، والعجز الكبدي.

ومنقوعه يفيد أكثر من تناوله. وإذا أضيف مقدار ملعقة من مسحوق السفرجل إلى كمية من الأرز المسلوق في ٢٥٠ غراماً من الماء أفاد الأطفال المصابين باضطرابات الهضم، والمسلولين، والنحيفين.

وما يؤخذ منه هو عشرون غراماً، ومن عصارتة ثلاثون، ولا ينبغي أكل جرمة ولا قطعه بالقولاذ فإنه يذهب ماءه سريعاً

ويزر السفرجل بسنعمل مطلقاً، ومغليه غسولاً في تشقق الجلد والجروح، والبواسير، والحروق، ومضافاً إلى غسولات العين في حال هيجانها والتهابها. بسنعمل من الخارج في حالات هبوط المعى الغليظ، والرحم. والتشقق الشرجي، والندى، ونشقق الأبدى والأرجل من البرد، والتهيجانات بشكل غسولات وكمامات.

وبعضى من الداخل بشكل مربى، وخشاف، وعصبر، ومسروق في عدل الصدر وآلامه. ومغلي زهوره أو أوراقه (٥٠ غ في لتر ماء) يشرب لتهذئة السعال الديكي وبضاف إليه من مغلي زهور البرنقال لمحاربة الأرق.

يعمل مغلي السفرجل من ٨٠ جزءاً من الماء الجزء من البرر ويغلى على نار هادئة عشر دقائق. ثم يصفى ويشرب. ويؤخذ لب السفرجل بنسبة جزء من السفرجل وعشرة أجزاء من الماء.

ونقطع السفرجل أجزاء والاحتفاظ ببزوره وغليه يصعب حجمة من الماء، ينفع ضد نزف الدم، وسحق مقدار من بزوره ومرتها في نصف كأس من الماء الفائر يفيد في دهن الحروق ونشقق الجلد والالتهابات والبواسير. ويضع مغلي من سفرجله - غير مفشرة - تفتطع شحات رقيقة وتطبخ في لتر من الماء حتى يبقى نصفه ثم يضاف ٥٠ غراماً من السكر. فيكون علاجاً ضد عسر الهضم الشديد، والتهاب الأمعاء المسنعي، والسمل الرثوي.



الكمثرى^(١)

عن الباقر عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): كلوا الكمثرى فإنه يجلو القلب^(٢).

قال (ع): الكمثرى يجلو القلب، ويسكن أوجاع الجوف^(٣).

الكمثرى في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي عبدالله (ع)، قال: الكمثرى يدبغ المعدة وبفوقها، وهو والسفرجل سواء، وهو على الشيع أنفع منه على الرين، ومن أصابه طخاء فلبأكله، يعني: على الطعام^(٤).

قال أبو عبدالله (ع): رجل شكأ إليه وجعاً بعده في قلبه، فقال: كل الكمثرى^(٥).

الكمثرى في الطب القديم

القانون في الطب: جميع أصنافه قابض بدحل في ضمادات حبس المواد، وقد يجلو بسيرا، وخلطه أكثر وأحمد من خلط التفاح على ما يفوله «رؤفس». يدمل الجراحات خاصة

(١) الكمثرى: هي الإجاص عند عامة الشعوب، شاه أمروذ، أمروذ. شاهلوك، شاه لوج (فارسية) - إنحاص (سوريا واليمن) (معجم أسماء النبات).

(٢) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٤ باب ٧٢ ح ١.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٦٨ ح ٦.

(٤) وسائل الشيع ج ٢٥ ص ١٧٠ - ١٧١ ح ٢.

(٥) طب الأئمة (ع) ص ١٣٥ ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٥ ح ٢ باب ٧٢.

البري المجفف، وبدبغ المعدة، ويقطع العطش ويسكن الصفراء، يعقل البطن خصوصاً المجفف منه، وفي الكمثري خاصة أحداث القولنج، فيجب أن يشرب بعده ماء العسل بالأفاويه، وربه نافع للمرأة الصفراوية.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: إذا أكل الكمثري قوى المعدة وسكن العطش ومتى وضع كالضماد جفف وجلا جلاء يسيراً، إذا أكل وشرب طبيخه بعد أن يجفف عقل البطن وإذا أكل الكمثري والمعدة خالية أضر أكله.

لذع العقارب والأفاعي: ورق الكمثري إذا شرب نفع من لذع العقارب والأفاعي، وإذا تضمد به نفع من ذلك.

والكمثري بطيء النضج وبريه أقل قبضاً من بسنانيه، ورماد خشبه قوي المنفعة للذين يعرض لهم خنق من أكل الفطر، أن الإكثار منه بولد النفخ، وإن أخذ على خلاء المعدة تمكن من جرمها وقام فعله فيها ولم يؤمن على صاحبه مع الإدمان عليه أو بورثه قولنجاً بعسر انحلاله.

وأما العفص فهو أقل غذاء وأقطعها للإسهال والقيء المراري وأشدّها مؤنة للمعدة والأعضاء.

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: الكمثري فيه عطرية وقبض ومثانة جوهر وهو أميل إلى البرودة وفيه خاصية تقوية القلب.

قال إسحاق بن عمران: الحامض منه دابغ للمعدة مدر للبول منه للأكل. قال أبقراط: ما كان منه صلباً فهو يبرد ويجفف ويعقل البطن وما كان منه ليناً نضيجاً حلواً فهو يسخن ويرطب ويطلق البطن.

وقال في كتاب التدبير: الكمثري ليس بدون التفاح في اللذاذة وما يتولد منه في البدن أحمد مما يتولد من التفاح وهو أسرع إنهماضاً.

قال الرازي في كتاب الحاوي: الخالص الحلاوة من الكمثري لا يبرد وكله يعقل البطن إلا أن يؤكل بعد الطعام فيسرع بإحذار الثفل ثم تكون عاقبته تعقل البطن.

قال ابن ماسويه: رب الكمثري عاقل للطبيعة، دابغ للمعدة قاطع للإسهال العارض من المرة الصفراء.

قال ابن سرائيون: شراب الكمثرى رافع من التحلل الطبيعية ويشد المعدة وخاصة إذا عمل من الكمثرى الذي فيه بعض الفجاجة

منافع الاغذية ودفع مضارها: الكمثرى كثير النفع، بطني الانحدار، وينبغي أن يحذره من يكثر به القولنج، ولا يشرب عليه ماء بارد، ولا يؤكل عليه طعام غليظ فإذا أخذ منه فليكن على جوع صادق، وليلطف التوم بعده بعد أن شرب عليه شراب عتيق صرف، أو يأخذ عليه من الزنجبيل المرسى.

والكمثرى مفو للمعدة، مسكن للعطش والغثي، موافق للمحرورين، ضار للمبرودين ومن يعتبر به القولنج، وشره حبه وأقله حلاوة، وكذلك مسيل حاسع النواخذ الرطبة، وبالصدد، فأحلاه وأنضجه أسود نازولا رائحة يرد، إلا أنه ليس يدخل على كل حال، وإن كان في غابة الحلاوة والنصح. من الانفاح وطول الوقوف، فإذا من كان شديد حرارة المعدة، ملتبها، فليس يحتاج مع النصح منه إلى إصلاحه. وربما انتفع.

تذكرة أولي الألباب: يسسى بالشام أبحاص.

الحلو حار رطب في الثانية، والحامض بارد بابس في الأولى، وبهذه السبل. حل بحبس البخار وبذهب الحرارة واعطش. ينوي المعدة ويهضم ويقرح ويذهب الحفصان والتزلات والحامض إن أكل على الطعام سهل الصفراء. وإلا فمض ويقوي المعدة ويصلح الكبد ومزاج الكلى، والحار يذهب حرارة المثانة ويعدل الدم، ولكنه يوجب القسح بالاسهال وبصلحه الشمار.

الكمثرى في الطب الحديث

ينصح من تحليل كل ١٠٠ جرام من ثمار الكمثرى أنها تعطى ٦٣.٠٠٠ حراري، ٨٢.٧ جرام ماء ٠.٧٠، جرام بروتين ٠.٤، جرام دهن ٠.٤، جرام رماد ٠.١٥، جرام كربوهيدرات ١.٤، جرام ألياف ١٣.٠٠، ملليجرام كالسيوم ١٦.٠٠، ملليجرام بوتاسيوم ٠.٣، ملليجرام حديد ٢.٠٠، ملليجرام صوديوم ١٠٠.٠٠، ملليجرام بوناسيوم ٢٠.٠٠ وحدة دولية من فيتامين (أ) ٠.٠٢، ملليجرام من فيتامين (ب) ١.٥٠، ملليجرام من فيتامين (ب) ٢.٠١، ملليجرام حامض نيكوتينيك ٤.٠٠ ملليجرام فيتامين (ج)

والغذائيون المحدنون يقولون: إنها فاكهة ثمينة، وفيها خواص تنظيف المعدة

والأمعاء . ولبها غني بالأملاح المعدنية ، وبخاصة المنغنيز الذي يعطيه خصائص حيوية عظيمة . وهي من الفواكه ذات السكر الكثير ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكر لأن سهل الهضم والتمثيل .

وجلد الكمثرى غني بالمادة العفصية وهذه مع عناصر أخرى فيها - كالكلنس تعطي المفرزات وتحوله إلى لب هذه الفاكهة . وفي الحالات التي تكون فيها القشرة رقيقة ينصح بأكلها ، أما إذا كانت الأمعاء ضعيفة فتتزع خوفاً من أن تهيج نسجها جذران الأمعاء .

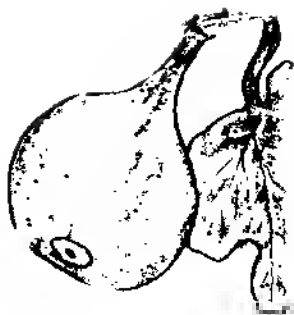
وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول ، ومغليها يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية ، وبخاصة في حالات التهاب المثانة .

تعطي الكمثرى لكل الأشخاص - بما فيهم الأطفال - بشرط أن تكون ناضجة . وإذا قطفت قبل نضجها تكون محتوية على عناصر مهيجة . والفج منها يذهب بجزء كبير من صفاتها المغذية .

وخصائصها : مدرة للبول والصفراء ، ملينة ، مسهلة ، مرممة للخلايا ، مغذية ، مفيدة للمعدة ، مهدئة ، مرطبة .

وتوصف لعلل : الروماتيزما ، والصرع ، والتهاب المفاصل ، الوهن الجسمي والعقلي ، فاقة الدم ، السل ، الإسهالات ، السكري .

ويؤخذ منها من ٣٠٠ - ٥٠٠ غ في اليوم قبل الغذاء ، أو يؤخذ من عصيرها من ٢ - ٣ أقداح في اليوم ، أو يغلى ٤٠ - ٥٠ غ منها في لتر ماء لمدة ساعة .



التين

عن أبي جعفر الباقر (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج^(١).

وعن أمير المؤمنين (ع) أنه قال: أكل التين يلين السدد، وهو نافع لرياح القولنج، فاكثروا منه بالنهار، واكلوه بالليل ولا تكثرُوا منه^(٢).

التين في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن الرضا (ع) قال: التين يذهب بالبخر، ويشد العظم، ويذهب بالداء حتى لا يحتاج معه إلى دواء^(٣).

وفي الحديث: من أراد أن يرق قلبه قلبه من أكل البلس، وهو التين^(٤).

قال رسول الله (ص): كلوا التين الرطب واليابس، فإنه يزيد في الجماع ويقطع

(١) طب الأئمة ص ١٣٧. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٣ ح ٢.

(٢) طب الأئمة ص ١٣٧. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٣ ح ٢.

قال ابن الأَعمش:

والتين مفا حاء فيه السنة أشبه شيء بنبات الجنة
ينقي الواسبر وكل داء ومعه لم يُجنج إلى دواء

(سفينة البحار ج ١ ص ٤٨٢)

(٣) مكارم الأخلاق ص ٣٧٦ ح ٢. والمحاسن ص ٥٥٤ ح ٩٠٣. والكافي ج ٦ ص ٣٥٨ ح ١.

(٤) النهاية لابن الأثير ج ١ ص ١٥٢. مكارم الأخلاق ص ٣٧٦ ح ٣.

البواسير، وينفع من النفرس والإبردة^(١).

عن محمد بن عرفة قال: كنت بخراسان أيام الرضا(ع) والمأمون، فقلت للرضا(ع):
باس رسول الله، ما نقول في أكل التين؟ فقال: هو جيد للفولنج^(٢)، فكلوه^(٣).

الرسالة الذهبية للرضا(ع) قال: أكل التين يفعل منه الجسد إذا أدمن عليه^(٤)

التين في الطب القديم

الرطب منه حار قليلاً، ورطبه كثير المائبة قليل الدوائية. والفج منه جلاء إلى البرد
فما هو إلا لسته، والبابس منه حار في الأولى، وفي آخرها لطيف
البابس منه، فوي الجلاء منضج محلل، واللحم أكثر إنضاجاً وفيه نغرة ونفطع
ونلطف

والتين أعذى من سائر الفواكه. والشديد النضج قريب من أن لا يضر، وفيه نفخ،
وربما حرج الحريف والبابس من الجلاء إلى التفريح. والبابس يدفع إلى خارج، ويعرف.
والطب منه سريع الغور والنمود في المعدة وفي البدن، وغذاء التين وإن لم يكن في اكتناز
غذاء للحم ولحوب، فهو أشد اكتنازاً من غذاء جميع الفواكه.

القاليل: الفج منه يطلى به وبضمد على الخيلان^(٥) والثالب وأصنافها والبهق،
وكذلك روفه.

سأوله بصلح اللون الفاسد بسبب الأمراض، والأورام الحارة الرخوة، وينضج
الدماغ، خصوصاً بالإبرسا والنظرون، أو النورة بفشر الرمان على الداحس. ينفع طبيخه
لأورام الحلق. وأورام أصول الأذنين غرغرة لذلك مع فشور الرمان. وبضر البابس أورام
الكب والطحال بحلاوة. وإذا كان الورم صلباً لم يضر ولم يفع ورفه ينفع من القوباء^(٦).

(١) طب النبي (ص) ص ٢٨ ومكارم الأخلاق ص ٣٧٧ ج ٢

(٢) الفولنج مرض معوي مؤلم يعسر معه خروج الفضل والريح.

(٣) طب الأئمة (ع) ص ١٣٧ ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٣

(٤) الرسالة النبوية ص ٢٩ ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٢٠٤ ج ٢

(٥) الخيلان هي تكتة سوداء "أبي شامة" موضعها في البدن وهي ج الحبال (لسان العرب)

(٦) القوباء الذي يظهر في الحسد ويخرج عليه وهو داء معروف. بفشر وينسع (لسان العرب)

العصب: ماء رماد خشب التين المكرر يصب على العصب الوجع ، وقد يسقى منه قدر أوقية ونصف .

ينفع رطبه ويابس منه من الصرع ، ويقطر طبيخه مع رغوّة الخردل في الأذن التي بها طنين .

السن المتأكلة: لبنه ، أو عصارة قضبانه قبل أن يورق إذا جعل في السن المتأكلة .

وينفع استعماله على أورام ما تحت الأذن ضماداً ، والفج منه يبرئ قروح الرأس ذروراً .

العين: لبنه مع العسل ينفع من الغشاوة الرطبة ، وانتداء الماء وغلظ الطبقات ، وبذلك يورفه خشونة الأجفان وجربها .

الصدر: ينفع الرطب واليابس منه من خشونة الحلق ، ويوافق الصدر وقصبة الرئة وشراب التين يدر اللبن ، وكذلك شرابه ينفع من السعال المزمن ، وأوجاع الصدر ، وينفع من أورام القضيب ، والرئة .

الغذاء: يفتح سدد الكبد والطحال . قال «جالينوس» : رطبه رديء للمعدة . ويابس ليس برديء ، يابس يهيج العطش ، والتين سريع الانحدار سريع النفوذ بجلائه ، واليابس بصر بالكبد والطحال الورمين بجلائه فقط . ولاستعماله على الريق منفعة عجيبة في تفتيحه مجاري الغذاء ، وخصوصاً مع النوز والجور . وجميع أصناف التين غير موافق لسيلان المواد إلى المعدة .

أعضاء النفص: ينفع الكلي والمثانة رطبه وبابس ، ويصبر على حبس البول ، لا يوافق سيلان المواد إلى الأمعاء ، وعصارة ورقه تفتح أفواه عروق المفعدة ، ورطبه ملين ومسهل قليلاً ، وخصوصاً إذا تنول منه بلوز مدفوق ، وكذلك لصلابة الرحم . ويسقى من ماء رماد خشبه المكرر ثم به إسهاال دوسنطاريا أوقية ونصف ، ويحتقن به وفي الحاد يخلط بالزيت . وشراب التين يدر ولبن وهو بجلائه سريع الانحدار من البطن سريع النفوذ

السموم: لبنه ينفع من لسعة العقرب مروخاً ، ويجعل الفج منه أو الورق المضني على عضه الكلب الكلب فينفع .

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: التين اليابس جيد للمبرودين ولوجع

الظهر وتقطير البول، ويسمن الكلى، وينعظ، ويخرج ما في الصدر والرئة، ويلين البطن، ويدفع الفضول العفنة في المسام.

وإذا أكل بالجوز اليابس المقشر من قشره كان غذاءً حميداً جداً، مطلقاً للبطن، كاسراً للرباح، نافعا لمن يعتاده القولنج ووجع الظهر والورك.

والفج القشف منه فإنه أكثر نفخاً وأعسر خروجاً من البطن، فإن لبن التين قوي الإسهال. وإن جمع لبن التين وجفف ثم جعل وسط تينة، وأخذ منه قدر دانقين إلى نصف درهم أسهل إسهالاً قوياً، وهو مسهل ظريف، ويصلح أن يذمه أصحاب القولنج على هذه الصفة.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ديسقوريدوس: ما كان من التين طرباً نضجاً فإنه رديء للمعدة يسهل البطن فإذا أسهل كان إسهاله حين الإنقطاع ويجلب العرق ويقطع العطش ويسكن الحرارة واليابس منه مغذ مسخن معطش مشدخ ملين للبطن لبس بموافق لسيلان المواد إلى المعدة والأمعاء ويوافق الحلق وقصبة الرئة والمثانة والكلي ومن به ربو والذين تغيرت أنواتهم من أمراض مزمنة والذين يصرعون والمجانين.

السعال المزمن: إذا طبخ التين بالزوفا وشرب طبيخه نقي الفضول من الصدر وقد يوافق السعال المزمن والأوجاع المزمنة العارضة للرئة.

إذا تغرغر بطبيخه وافق الأورام الحارة العارضة في فصبة الرئة والعضل الذي على جنبتي اللسان.

وإذا طبخ ودق وتضمد به حلل الجسا والخنازير والأورام العارضة في أصول الأذنين ويلين الدماميل وينضح الأورام.

قال ابن ماسويه: التين الرطب أقل حرارة ويسا من اليابس وهو أحمد الفاكهة، وإن كانت كلها نولد خلطاً غليظاً لرطوبتها ملين للطبيعة يغذو البدن غذاء معتدلاً ويجلو المثانة والكلي ويخرج ما فيها من الفضول وليس شيء من الفاكهة أغذى منه ويتولد منه في البدن ما ليس بمسنحصف ولا رخو بل معتدل بين ذلك وهو أقل الفاكهة نفخاً، وينبغي أن يجنب أكله وأكل جميع الفواكه فجاً إلا بعد نضجها وهو جلاء للكبد والطحال والرطب أحمد من اليابس والأبيض أصح للأكل من الأسود والأسود للأدوية أحمد من الأبيض.

قال الشريف: إذا طبخ منه حفنة مع مثله حلبة حتى يتهراً ثم بصفى ماؤهما ويمزجا

بمثلهما عسلاً منزوع الرغوة وبطبخ الكل وبهياً منه لعوف ينفع من الربو والسعال البابس

تذكرة داود الأنطاكي: أجود التين الكبار اللحم النضيج المكبب الذي لا ينفج بالغاً وفي فمه قطع كالعسل الحامد، وهو معتدل في الحرارة رطب في الثانية أو هو حار في الأولى، فإذا جفف كان حاراً في الثانية رطباً في الأولى أصبح الفواكه غذاء إذا أكل على الخلاء ولم ينبع بشيء، وإذا داوم على الفطور عليه أربعين صباحاً بالأنيسون سمن نسبياً لا يعدله فيه شيء، وهو يفتح السدد وبفوي الكبد ويذهب الطحال والباسور وعسر البول، وهزال الكلى. والخفقان والربو، وعسر النفس، والسعال، وأوجاع الصدر وخشونة الفصبة.

ينفع من الفولنج والفانج والأمراض الرطبة والبابس دون الرطب في ذلك كله.

الطحال: إذا نقع التين في الخل نسعة أيام ثم لوزم على أكله وشرب الخل والضماد منه أبرأ الطحال عن تجربة.

ولبن التين خصوصاً البري فوي الجلاء منق للأثار واللحم الزائد والثآليل وأوجاع الأسنان وتأكلها.

الثآليل: البري منه خصوصاً الذكر، إذا كويت الثآليل بحطبه ذهبت عن تجربة.

التين في الطب الحديث

قال الأطباء: إن التين هو الثمر المحتوي على العناصر المغذية والمادة السكرية التي تفيد الجسم فائدة جلى، فهو يحسن الهضم وينظم الإفراز ويقوي الجسم وينضج الوجه وينشط العضلات، وإذا أخذ ليلاً نظم حركات الأمعاء وأكسب الجسم صحة ونشاطاً، وبالجمله فهو لذة وغذاء وصحة وقيل إنه يفيد في علاج الكبد، وفساد الدم، ويوصف لدائي السمل والسرطان.

والتين ثمر شديد التغذية، سهل الهضم، سهل. لذلك نصح تناوله للمصابين بعسر الهضم، والإمساك، والتين الجاف مسكن ومهدئ.

وهو يؤلف مع الزبيب (العنب الجاف)، والعناب، والتمر. «الأثمار الأربعة النافعة للصدر». إلا أننا يمكننا استعماله، منفرداً، في حالات الزكام العصبي على الأدوية. والتهاب القصبات، والسعال الديكي، والتهاب الرئة.

أما في مجال الاستعمال الخارجي، فإن مستخرج إغلاء النين ممتاز للمضمضة الهادفة إلى معالجة التهابات الحلق والسعال، والبلحة، ونورم الأسنان الفبجي. فإذا وضعت ثمرة نين حارة على خراج في الأسنان، كانت لبخة تؤدي إلى نضوجه.

وفد كان النسغ الأبيض الذي نقره شجرة النين، مستعملا، في القدم، باعتبارها مسهلا: وهو يحنوي خميرة شديدة الفاعلية ضد الثفن والثآليل أهم خصائص النين أنه: كثير التغذية، هاضم، مقو (يعطى للرياضيين خاصة)، ملين، مدر للبول، مفيد لأمراض الصدر، دواء موضوعي ملطف.

يستعمل من الداخل: لتغذية الأطفال، والشبان، والناهين، والشيوخ، والرياضيين، والنساء الحاملات، وضد الوهن الطبيعي والعصبي، واضطرابات المعدة والأمعاء، والإمساك، والضعف العام، والتهابات الصدر ومجري البول.

ويستعمل من الخارج ضد المذبة الصدرية، والتهابات الفم، والخراجات، والفروخ، والدمامل. ويجري استعماله من الداخل كما يلي: يعلى ٤٠ - ١٥٠ غ من النين في لتر ماء ينرب: ضد الرشح المزمن والتهاب الشعب والتزلات الصدرية، والتهاب الحنجرة وقصبة الرئة، ومربي النين مفيد للمصابين بعسر الهضم، وبالإمساك.

النين في الغذاء

إن التين أكثر للسكر من جميع الفواكه ففيه من ٢٠ - ٣٠٪ من السكر، وفي الطري منه من المواد الآتية من ٠,٧٩ - ١ وفي اليابس من ٤ - ٥,٢٠، ومن المواد الدسمة في الطري من ٠,١٠ - ٠,٣٠ وفي اليابس من ١ - ٢,١٠، ومن المواد السكرية في الطري من ١٥,٧٠ - ٦٢ - ٧٩,٩٤

إلى جانب ما فيه من الحديد، والمنغنيز، والكلسيوم، والبروم وغبرهما، وفيتامينات (أ، ب، ج، ب، ب)، والمواد الدسمة والعناصر الجوهرية المتنوعة.

ونعطي المئة غرام من النين ٢٥٠ حروريا، ونذا يعتبر مدفنا في الشتاء، والفوسفور الذي فيه يغذي الجهاز العصبي والمخ. وبما أنه سريع التحمر، فيجب أن يؤكل بسرعة ولا يحتفظ به طويلا

يعطى النين - والياس خاصة - للأطفال والناهين والرياضيين والنبات ر نحفاء،

وبمنع عن المصابين بالسكري، والسمنة، وعسر الهضم.

علاجات التين

لمعالجة الامساك، ينبع الطرف التالية :

١ - نطخ ثلاث أو أربع ثينات طارحة مقطعة في قدح حليب مع ١٢ حبة من العنب الجاف (الزبيب)، يشرب الخليط كله صباحا على الريق.

٢ - ينفع سب حبات من التين في قليل من الماء طوال الليل، تؤكل صباحا على الريق.

٣ - تنفع اعصاب صغيرة من شجر التين في ماء، يعطى الماء للصغار مستهلا مطهرا.

٤ - يغلى ٢٥ - ٣٠ غراما من أوراق التين في لير من الماء، ويشرب من المغلي للسعال، ولاضطراب الحصى وإدرار الطمث، ويؤخذ قبل المبعاد.

واستعمال التين من الخارج يجري كما يلي :

١ - ان المعلي المذكور سابقا - لاستعماله داخليا - يستعمل غرغرة للحناء، وعسولا للقم في حالات التهاب اللثة.

٢ - نستعمل كمادات من التين المطبوخ في الماء أو الحليب - نوضع على الخراجات والقروح والدمامل والحروق، والأسنان المصابة.

٣ - نقطع أغصان تين صغيرة وندهن بحليبها الثأبل والأثقان صباحا ومساء، فتذوب، ولعصير الأوراق الفائدة نفسها.

٤ - كان القدماء يستعملون حليب التين لصنع الجبن "كالمنخة"، وكانوا يدهنون به اللحم القاسي فبطرى في الطبخ.

٥ - لالتهابات الحنجرة والقصبات الهوائية: يستخدم منقوع التين كغرغرة ثلاثة مرات يوميا.

٦ - مستخرج بالإغلاء نافع للمصدر: يغلى مقدار ينراوح بين ٨٠ و ١٠٠ غرام من التين الجاف في كل لتر ماء.

٧ - فهوة التين النافعة للصدر: تحمص أثمار التين ونطحن مسحوقاً، وتنقع في ماء معلي، لتؤء.

٨ - مستخرج بالإغلاء: يستخدم للمضمضة المهدئة.

وبعالمج خراج الأسنان بموضع نصف ثمرة تين حارة بين الخد واللثة.

٩ - لبخات النبن المطبوخ في الماء أو الحليب تنضج الأخرجة والدمامل.

١٠ - سغ شجرة النبن يدهن به مرنين، يومياً، فيشفي من الثفن^(١) والتآليل.

(١) بيومة جلدية تنولد من الاحتكاك، خاصة، في أصابع القدمين.

الغبيراء^(١)

عن الرضا عن آبائه عن الحسين بن علي (ع) قال: دخل رسول الله (ص) على علي بن أبي طالب (ع) وهو محموم فأمره بأكل الغبيراء^(٢).

الغبيراء في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)

عن ابن بكير، أنه سمع أبا عبد الله (ع) يقول في الغبيراء: لحمه ينبت اللحم، وجلده ينبت الجلد، وعظمه ينبت العظم، ومع ذلك فإنه يسخن الكليتين، ويدبغ المعدة، وهو أمان من البواسير والتقطير، ويقوي السافين، ويفمع عرق الجذام^(٣).

-
- (١) الغبيراء: الاسم العربي: غبيراء. الاسم الشائع: سوربوس. طبيعة النبات: نبات شجري دائم الخضرة نزيهي وطبي، بري وزراعي. ينكاث بالبذور والعقل في المشاتل.
- الجز المستعمل: الثمار، فصوص اللحم، الأوراق.
- الموطن: البلاد الأوروبية والمناطق المجاورة.
- غرض الاستعمال: ملطف، قابض ضد الإسهال حالات الطفح الجلدي، مضاد لالتهاب الرئوية المزمنة.
- طريقة الاستعمال: مغلي، متفرغ، مستحضر، كمادات، شراب، عصير، مربى.
- محاذير الاستعمال: نحوي البذور على حمض سبانوهيدريك السام.
- في مجمع البحرين: الغبيراء ثمرة تشبه العناب.
- (٢) صحيفة الرضا (ع) ص ٧٤ ح ١٧٥. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٨ ح ١ باب ٧٦.
- (٣) الكافي ٦: ١/٣٦١. وسائل ج ٢٥ ص ١٨٤ ب ١٠١ ح ١. ومكارم الأخلاق ص... وبحار ج ٦٣ ص ١٨٨ ب ١٢ ح ٢.

الغبيراء في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: بارد في أول الأولى، يابس في آخر الثانية. يحبس كل سبلان، يجمع الصفراء المنصبة إلى الأحشاء، ينفع من السعال الحار، يحبس القيء ينفع من انسحج الصفراوي، ويحبس البطن والقيء.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: طعم هذا طعم فاضر، فهو لذلك لذيد المأكول.

والغبيراء باردة في وسط الدرجة الأولى يابسة في آخر الدرجة الثانية تغدو غذاء يسيراً، دابغة للمعدة تعقل الطبيعة.

فل ابن ماسويه: الغبيراء: مسكنة للقيء.

الرازي في المنصوري: خاصتها النفع وفتح حدة الصفراء المنصبة إلى البطن والأمعاء.

قال الرازي في الحاوي: نافعة جداً من الصداع.

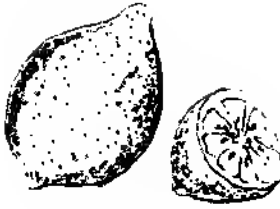
قال التيمي في المرشد: إن أنوار شجرة الغبيراء لها قوة عظيمة في تهيج النساء إلى الباه، وحكي أن الخبير بذلك أخبره أن ببلد من بلاد المشرق من شجر الغبيراء شيء كثير، فإذا كان أبان نوار تلك الشجر عرض للنساء في ذلك الصقع عند شمعهن روائح زهرها ما يعرض للسنانير^(١) ومن نظم هذا النوار على غصن من أغصان شجرة فيه ورفه كما نزع منه وعمل منه إكليلاً على رأسه وهو مكشوف فرح فرحاً عظيماً وطرب ووجد في نفسه سروراً وطرباً عظيماً.

تذكرة أولي الألباب: قال هذا الاسم فيه خلاف كثير، فأهل الفلاحة يطلقونه على القراصيا، وقوم على السبستان، وآخرون على الأبخرة، وطائفة يقولون إنها الزعرور الأسود، وأطلقه ناس على نوع من البجم خشن الأوراق يسمى القاقلة، وهي في الحقيقة من المرماخور والصحيح المراد في هذه الصناعة من هذا الاسم الزيزفون، وهو شجرة كثير الوجود بالمشرق وأعمال أنطاكية يضارب شجر العناب.

(١) السنانير: بكسر السين المهملة وفتح النون المشددة، واحد السنانير، حيوان متواضع ألوف خلفه الله تعالى لدفع الفأر. (كتاب حياة الحيوان).

حار يابس في الثالثة يفتح السدد ويذهب أمراض الصدر: كالربو وقرحة الرئة، وأمراض الكبد، كالاستسقاء واليرقان والفالج واللقوة والكزاز والنافض والضربان البارد كيف استعمل، ويهيج الشهوة.

المعتمد في الأدوية المفردة: أحودها الكثير النحم، تقمع الصفراء المنصه إلى الأحشاء، وتبطل السكر. وتنفع من السعال الحار، والسحج الصفراوي



الأترج

عن الصادق عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): كلوا الأترج قبل الطعام وبعده، فإن آل محمد (ع) يفعلون ذلك^(١).
ورواه الآمدي في الغرر^(٢).

الأترج في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

المستغفري في طب النبي قال: قال (ص): عليكم بالأترج فإنه يسر الفؤاد، ويزيد في الدماغ^(٣).
وقال الإمام الرضا (ع) في الرسالة الذهبية: أكل الأترج بالليل، يقلب العين ويوجب الحول^(٤).
عن محمد بن علي (ع) قال: إن الأترج لثقيل فإذا أكل فإن الخبر اليابس يهضمه من المعدة^(٥).

-
- (١) الأترج: نمر شجر الليمون (ليم في شمالي إفريقيا).
(٢) غرر الحكم ج ٢ ص ٥٧٤ ح ٢٦. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٨ ح ٦.
(٣) طب النبي (ص): ص ٢٧. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٧ ح ٥.
(٤) الرسالة الذهبية ص ٢٧. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٧ ح ٤.
(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٩١ ح ١.
(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٩١ ح ٢.

الأترج في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: قشر الأترج حار في الأولى يابس في آخر الثانية، لحمه حار في الأولى رطب فيها.

وفال قوم: هو بارد رطب في الأولى، وبرده أكثر وحماضه بارد يابس في الثالثة، وبزره حار في الأولى مجفف في الثالثة.

لحمه منفخ، وورقه يسكن النفخ، وفقاهه أطف من ذلك، وحماضه قابض كاسر للصفراء، وبزره وقشره محلل، ورائحته تصلح فساد الهواء والوباء.

الكلف: حماضه يجلو اللون ويذهب بالكلف.

البرص: حراقة قشره طلاء جيد للبرص.

طبيخه يطيب النكهة، وهو مسمن، وقشره يطيب النكهة إمساكاً في الفم.

القوباء: حماضه نافع من القوباء طلاء.

العصب: دهنه نافع للإسترخاء في العصب، وإنما يتخذ من قشره، وينفع من الفالج، وحماضه رديء للعصب.

اللقوة: ينفع من اللقوة^(١)، وطبيخ الأترج يطيب النكهة جداً.

يرقان العين: يكتحل بحماضه فيزيل يرقان العين.

حماضه يسكن الخفقان الحار، والمربى جيد للحلق والرئة، لكن حماضه رديء للصدر. ولب الأترج إذا طبخ بالخل وسقي منه نصف سكرجة^(٢) قتل العلقة المبلوعة وأخرجها.

لحمه رديء للمعدة، منفخ بطيء الهضم، ورقه مقو للمعدة والأحشاء، وبعده فقاهه وقشره. ونفس قشره لا ينهضم لصلابته، وطبيخه يسكن القيء، ورببه دابغ للمعدة، وماء حماضه نافع من اليرقان ويسكن القيء الصفراوي.

(١) اللقوة: أن يتعوج وجه الإنسان فلا يقدر على تغميض إحدى عينيه وقد لقي فهو منقو. (مفاتيح العلوم).

(٢) سكرجة: صغيرة ثلاث أواق. وكبيرة نسع أواق.

لحمه بورث الفولنج، وحماضه بحبس البطن وينفع من الاسهال الصفراوي، وبزره
ينفع من البواسير، وفي بزره فوه مسهلة وعصارة حماضه تسكن غلظة النساء.

برره ورن درهمين بالشرايط والطلاء والماء الحار يقاوم السموم كلها، وخصوصا سم
العنبر نسر - وطلاء، وعصارة فشره ينفع من نهش الأفاعي شربا، وفشره ضمادا.

الجامع لمفردات الأدوبة والأغذية: قال جالبوس: جوف الأترج هو الذي فيه البزر
حامض الطعم وفوه فوة تجفف نجفياً كثيراً حتى كأنه في لدرجة الثالثة من درجات الأشياء
التي يبرد وتحفف.

قال إسحاق بن سليمان: لب الأترج يكون على فسيس، لأن منه ما هو نفع مائل إلى
العدونة البسيرة قليلا، ومنه الحامض القطع مما كان منه نفعها كان باردا رطبا في الدرجة
المتأينة إلا أن برودته أكثر من رطوبته، وما كان منه حامضا كان باردا يابسا في الدرجة الثالثة،
وكانت له فوة نلطف وتقطع وتبرد ونظفي حرارة الكبد ونفوي المعدة وتزيد في شهوة
الطعام وتفتح حدة المرة الصفراء وتزيل الغم العارض منها، وتسكن العطش وتقطع الإسهال
والقيء المريبين، وتنفع من القواء والكلف إذا طلي عليهما، وإن كان بالنفع من القواء
أخص

قال ابن سينا في الأدوبة القلبية: حماض الأترج من المقويات للقلب الحار المزاج
الناعم من الخفقان الحار وفيه نربافية تنفع لذلك من لسعة الجراحة^(١) وقملة النسر^(٢) والحبة
أيضا

قال ابن رصوان: وجدت في كتاب الأطعمة: أن من خواص حماضه مقاومة لحرارة
المعدة وما يتولد فيها من المرة، والأطبخة التي تتخذ منه نشهي الطعام وتنفع الخفقان الحار
والحمار والإسهال العارض من قبل الكبد وفي المرة الصفراء وبحبس ما ينحلب من الكبد
إلى المعدة والأمعاء.

(١) الجراحة نوع من العقارب إذا مشى على الأرض جر ذنبه. وهي عقارب صفار على مقدار ورق
الاسحون (حبة الحبران)

(٢) قملة النسر هي هامة كالفملة أو فأصغر الفردان. قال جالبوس. هي صغيرة لا تنوي منها، وتكاد لا
تضر سعتها. وهي مما تعجز الدم بولاً ورعافاً ومن المفعمدة بالقيء ومن الصدر والربو ومن أصول
الأسناد (الفنون في الطب)

قال إسحاق بن عمران: طبيخه نافع من الحمى مطفىء لحرارة الكبد.

حماضه ينهي الطعام للمحرورين وينفع من المايخوليا المنولدة من احتراق الصفراء.

قال جالينوس: شحم الأنرج الذي بين قشره وحماضه بولد أخلاطاً غليظة باردة.

قال ابن ماسويه: بارد رطب في الأولى وبرودته أكثر من رطوبته، وهو عسر الانهضام بطمىء حرارة المعدة.

وقال المسیح: نافع لأصحاب المرة الصفراء فامع لبخارات الحارة.

قال إسحاق بن عمران: عسر الخروج رديء الغذاء.

قال ابن سينا: لحمه رديء للمعدة منفخ بطمىء الهضم يورث الفولنج ويجب أن يترك مفرداً ولا يخلط بطعام قبله ولا بعده.

قال إسحاق بن عمران: فشر الأنرج مشه للأكل معطش

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: فشره من المفروحات انترافية الني حرارنها نعين خاصيتها.

قال الإسرائيلي: ينفع من الأدوية المسمومة شرباً

قال سفيان الأندلسي: يقطع العطش البلغمي والشراب المنخذ منه يفعل ذلك إذا مزج بماء كثير.

قال الطبري: خاصة حب الأنرج النفع من لدغ العقارب إذا شرب منه وزن مثقالين مقشراً بماء فاتر وطمىء به مطبوخاً، وإن دق ووضع على موضع اللدغة كان نافعاً لها.

قال إسحاق بن سليمان: بزر الأترج يحلل الأورام ويقوي اللثة بفضل مرارته.

قال ابن إسحاق بن عمران: ورق الأترج هاضم للطعام مسخن للمعدة موسع للنفس إذا ضاف من البلغم لأن من شأنه فتح السدد البلغمية.

تذكرة أولي الالباب: فشره حار بابس في آخر الثانية، أو يسه في الأولى، ولحمه حار فيها رطب في الثانية وكذا بزره يزيل الخفقان والسدد، ويحلل الرياح الغليظة، ويقوي المعدة، ورماد قشره يذهب البرص طلاء.

الأترج في الطب الحديث

وصف في الطب الحديث بأنه طارد الريح، هاضم، لأن قشره يحتوي على زيت طيار.



البطيخ

قال أمير المؤمنين (ع): البطيخ شحمة الأرض^(١) لا داء ولا غائلة فيه.
وقال: فيه عشر خصال: طعام، وشراب، وفاكهة، وريحان، وادم، وحلوا،
واشنان^(٢)، وخطمي^(٣)، ونقل^(٤)، ودواء^(٥).
صحيفة الرضا: عنه عن آبائه (ع) قال: كان علي بن أبي طالب (ع) يأكل
البطيخ بالسكر^(٦).
وفي حديث آخر: يأكل البطيخ بالرطب^(٧).

(١) سمي شحمة الأرض لأنه شبيه بالشحم يخرج من الأرض كما سميت الكمأة شحمة فال في الفاموس:
الشحمة من الأرض الكمأة.

(٢) سمي أشناناً لأنه يفعل فعله في تنظيف الفم.

(٣) وخطمياً لفعله فعله في بعامه البين إذا أكل، أو لأن فشره بل جوفه يفعل ذلك طلاء.

(٤) وفي الفاموس: النفل ما ينتفل به على الشراب وقد يضم أو ضمه خطأ.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٩٤ ح ٨.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٩٦ - ١٩٧ ح ١٦.

(٧) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٤٠٨ باب ٧٧ ح ١.

قال ابن الإسم في منظومته.

لمر سواه وخصال عشر

فاكهة باهية ريحانة

إن بأكل المعطشان منه بروى

الأكل ينطبخ به أحمر

أكل شراب بعسل المثانة

مدرّ سول وأدام حلوى

(سنيّة البحار ج ١ ص ٣٢٥) =

البطيخ في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي الحسن الرضا (ع) قال: البطيخ على الريق يورث الفالج^(١). ومثله عن الإمام الصادق (ع)^(٢).

عن ابن عباس، عن النبي (ص) قال: في البطيخ عشر خصال: ... يغسل المثانة، ويقطع الإبردة، ويعسل البطن، ويكثر الجماع، وينفي الشرة^(٣).

البطيخ في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: بارد في أول الثانية رطب في آخرها، وإذا جفف بزره لم يكن مرطباً، بل يجفف في الأولى وأصله مجفف.

النضيج منه لطيف، والنبيء كثيف، ولحمه منضج جال، وخصوصاً بزره، والنضيج وغير النضيج منه جاليان، وبزره أقوى جلاء.

ينفي الجلد وخاصة بزره وجوفه أيضاً، وينفع من الكلف والبهق والحرارة، وخصوصاً إذا عجن جوفه كما هو بدقيق الحنطة وجفف في الشمس.

نوازل العين: فشره بلسق بالجبهة فيمنع النوازل إلى العين، وهو غاية. البطيخ إذا لم يستمرأ جبداً ولد الهبضة^(٤) وبدر البول نضيجه ونبيه وينفع من الحصاة في الكلية والمثانة

= للرضا (ع):

من حلل الأرض ودار السلام
عددها موصوفة بالنظام
محمد جدي عليه السلام
فاكهة خرض طعام إدام
نظيب النكهة عشر نمام

أهدت لنا الأيسام بطيخة
نجمع أوصافاً عظاماً وفد
كذاك فال المصطفى المجنبي
ماء وحلواء وربحانة
تنقي المثانة وتنفي الوجوه

(مكارم الأخلاق ص ٤٠١ ح ٨)

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٩٤ ح ٧.

(٢) الخصال ص ٤٤٣ ضمن حديث ٣٦، روضة الواعظين ص ٣١١ ومكارم الأخلاق ص ٤٠٠ ح ٣.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٩٥ ح ٩.

(٤) الهبضة: أن يصب الإنسان مغص وكر بحدث بعدهما فيء واختلاف.

إذا كانت صفاراً، لا سيما من حصاة الكلية، والبطيخ إذا فسد في المعدة استحال إلى طبيعة سمية، فيجب إذا ثقل أن يخرج بسرعة، والأولى أن يتقياً بما يمكن.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: أما النصيح وهو البطيخ فجوهرة لطيف، وأما غير النصيح فجوهرة غليظ وفيهما جميعاً قوة تقطع ونجلو، ولذلك هما بدران البول وبصبيان ظاهر البدن وخاصة إذا عمد الإنسان إلى بزرها فجفمه ودفعه ونخله واستعمله كما يستعمل الأشياء التي يعمل بها البدن.

قال ديسفوربدوس: فشر البطيخ إذا وضع على يوافخ الصبيان نفعهم من الورم العارض في أدمغتهم وبوضع على الجبهة للعبس التي تسبل إليها الفضول.

قال جالينوس: طبيعة البطيخ باردة مع رطوبة كثيرة وفيه بعض الجلاء، ولذلك صار بدر البول وينحدر عن المعدة.

ومما يدل على أن البطيخ يحلو أنه إذا دلت به بدنأ وسخا أنقاه ونظفه، ويسبب ما فيه من الجلاء صار إذا دلت به الوجه أذهب الكلف والبهن الرفب الذي لبس له عور وقلعه، وبزر البطيخ أحلى من لحمه حتى أن أكله ينفع الكلبي التي تتولد فيها الحصاة والخلط المنولد من البطيخ في البدن رديء لا سيما إذا لم يستمرأ على ما ينبغي فإنه عند ذلك كثيراً ما يعرض منه الهبضة مع أنه أيضاً قبل أن يفسد يعين على القيء، ولذلك صار منى أكثر الأكل منه ولم يأكل بعد طعاماً يولد غطاء محموداً هيج القيء لا محالة.

بزر البطيخ إذا دق ومرس في ماء وشرب نفع من السعال الحار ومن أوجاع الصدر المتولدة عن أورام حارة، ويسهل النفث وبلين خشونة الفم والحنجرة والحلق.

وإذا دق ومرس في ماء قطع العطش ونفع من الحميات الحارة المحرقة الصفراوية، وينفع من أورام الكبد الحارة ويفتح سددها ويدر البول وينفي مجاري الكلبي والمثانة، وينفع من حرقتها وبوضع في الأدوية المركبة النافعة من علل الكبد الباقية عن أورام حارة.

وقال الإسرائيلي: قشر البطيخ الطري فإنه إذا دلك به في الحمام نقى البشرة ونفع من الحصف^(١).

تذكرة أولي الألباب: من أكل البطيخ على الجوع ونام فقد عرض نفسه للنحى. ولب

(١) الحصف: بثور نهيج من كثرة العرق (مفاتيح العلوم).

البطيخ بأسره مدر مفتت للحصى، مصلح للكلى والحرقان، والفروح الداخلة. وفشره يمنع النزلات طلاء، وأصل البطيخ يقىء الكيموس الرديء والبلغم اللزج مع الخل وينقي القصبة.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: البطيخ متهىء لأن يستحيل مراراً أصفر، ولا سيما الحلو منه والشديد النضيج.

والبطيخ ينقي الكلى والمثانة، وينتفع به من يعتاده تولد الحصى في كلاه.

المعتمد في الأدوية المفردة: الحلو بارد في أول الثانية، رطب في آخرها. وقال بعضهم: يدر البول، ويقطع الكلف والبهق والوسخ، وبزره أقوى جلاء من جرمه، وقشر يلصق على الجبهة، فيمنع النوازل إلى العين، ولحمه ينقي حصى الكلى والمثانة الصغار، ودرهمان من أصله يحرك القيء بلا عاف. والبطيخ يستحيل إلى أي خلط كان في المعدة، فإن فسد فليخرج بالقيء، وإلا كان سماً، وهو بارد رطب في الثانية. وهو نافع للحميات المحرقة، ويضر المشايخ وباردي المزاج.

البطيخ في الطب الحديث

في الطب الحديث قيل عن أنبطيخ الأخضر: إنه مرطب، ملين، يطفىء الظمأ، يدر البول، يفيد المصابين بالرثية (الروماتيزم)، يحفظ من التيفوئيد. والإكثار منه يسبب عسر الهضم والأفضل أن يؤكل بين الوجبات وليس بعد الطعام مباشرة.

وجاء في تحليله أنه غني بفيتامين (ج = ٢)، فقير بفيتامين (أ = ١)، فيه ٩٠ - ٩٣٪ ماء، وسكر ٦ - ٨٪ وقليل من حمض النيكوتينك (فيتامين P.P) كما فيه فوسفور، وكبريت، وبوتاس، وصودا، وكلورا، وبذوره مغذية، وفيها من المواد الدهنية ٤٣٪، ومن السكر ١٥،٧٪، ومن البروتين ١٠، ٢٧٪. وبه فيتامين (ب١)، (ب٢) بكمية قليلة، والقيمة الحرارية في البطيخ ٣٠ - ٣٥ سعراً لكل ١٠٠ جرام، وبه ٨ ملليجرام كالسيوم، و٢ ملليجرام حديد، ويعتبر البطيخ مصدر متوسط لفيتامين (أ)، وبه فيتامين (ج) قليل. ويوجد به الحامض الأميني سترولين منفرداً، كما يوجد به مادة الليكوبين التي تعطيها اللون الأحمر، ورمزها الجزيئي (ك٤ يد ٦٥)، ولكن لا ينتهي طرفي سلسلته الكربونية بتركيب حلقي، وتتكون سلسلته الكربونية من ثماني وحدات إيزوبرين وبها ١٢ رابطة زوجية. ولون باللوراته

أحمر داكن وتنصهر على درجة حرارة ٥١٧٥ م .

وقيل : إن العالم الياباني الدكتور «شوينشيرو إيمامورا» الأستاذ في جامعة «كيوتو» قد استخرج هرموناً سائلاً من بذور البطيخ الأخضر يساعد على مضاعفة أحجام الخضر والنباتات الأخرى ، بحيث يصبح حجمها عشرة أضعاف الحجم العادي .



الجوز

عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين (ع): أكل الجوز في شدة الحر يهيج الحر في الجوف، ويهيج القروح على الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكليتين، ويدفع البرد^(١).

الجوز في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)

عن الصادق (ع) قال: النانحواه^(٢) والجوز إذا اجتمعوا بحر فان البواسير، وبطردان الرياح، وبحستان اللون وبحستان المعدة، وبسخنان الكلى^(٣).

الجوز في الطب القديم

القانون في الطب: الحور حار في الثالثة بابس في أول الثانية. ويبسه أقل من حره، وفيه رطوبة غليظة تذهب إذا عنت

آثار الضربة: الرطب منه ضماد على آثار الضربة.

(١) الكافي في ج ٦ ص ٣٤٠ ح ١: المحاسن ص ٤٩٧ ح ٦٠٣، ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٢٢ باب ٦٥ ح ١

(٢) النانحواه: معرب عن الفارسية ومعناه طالب خير، وأهل مصر نسبه نخوة هندية، وهو حب في حجم الخردل، قوي الرائحة والحدة والحرافة، يجلب من الهند وجبال فارس، ويسمى الكمون الملوكي. (تذكرة أولي الألباب ج ١ ص ٣٢٧)

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٩٨ ضمن ح ٤

الورم: له الممضوغ يجعل على الورم السوداوي المتفurch فينفع . وصمغه نافع للقروح الحارة منشوراً عليها أو في المراهم، مصدع .

النواء العصب: مع غسل وسذاب للنواء العصب .

المدة في الأذن: تقطر عصارة ورقه مفترأ في الأذن، فينفع من المدة في الأذن .

قال الخوز: أنه يثقل اللسان، وهو مبشر للنقم .

ينفع دهنه من الأكلة والحمرة والنواصير في نواحي العين . عصارة قشره وره بمنع الخناق، ويضر بالسعال، ودهن العنق منه يحدث وجع الحلق، وجميع أنواع الجوز يضمده به الثدي المتورم .

هو عسر الهضم، رديء للمعدة، والمربى والرطب أجود للمعدة الباردة وأقل ضرراً، وذلك إذا قشر عن قشره، والجوز المربى بالعسل نافع للمعدة الباردة . وقال ابن سينا: إن الجوز لا يلايم المعدة الحارة فقط .

مبشر ويسكن المغص ويحبس، لا سيما مفلواً، وقشره يحبس برف الطمث، والمرتب منه نافع للكلية الباردة جداً . والاكثر منه سهل الديدان وحب الفرع، وهو مما ينفع الأعور . هو مع التين والسذاب دواء لجميع السموم، ومع البصل والملح صماداً على عضة الكلب الكلب .

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ديسقوريدوس إذا أكل الجوز فإنه عسر الهضم رديء للمعدة مولد للمرار الأصفر مصدع ضار ليس به سعال، وإذا أكل على الريق هون القيء .

وإن أكثر من أكله أخرج حب الفرع ويخلط به شيء يسير من غسل وسذاب ويضمده به الثدي الوارمة ويحلل النواء العصب .

المغص: إذا سحق كما هو يقشبه ووضع على السرة سكن المغص .

داء الثعلب: فشره إذا أحرق وسحق بشراب ربت ولطخ به رؤوس الصبيان حسن شعور رؤوسهم وأسست الشعر في داء الثعلب . وداحله إذا أحرق وخلط به شراب واحمسته المرأة منع الطمث .

الورم الخبيث: داحل الجوز العنق إذا مضغ ووضع على الورم الخبيث الذي يقال له

غغراننا وعلى القروح المسماة الحمرة، ونواصير العين التي يقال لها أخيلوس وهو الغرب، وداء الثعلب أبرأه.

قال ابن ماسويه: الجوز حار وسط في الدرجة الثانية.

غشاوة البصر: قال إسحاق بن سليمان: ثمر الجوز الأخضر إذا أخذ في وقت نبات الورق فذق وخلط بالعسل واكتحل به نفع من غشاوة البصر.

تقطير البول: أما قشر الجوز وورقها فإن فيهما قبضاً، ولذلك إذا شرب منه وزن مثقالين نفع من تقطير البول.

قال البصري: مرياه جيد لبرد الكبد نشاف لרطوبة المعدة.

وإذا سحق كما هو بقشره واستف منه على تمام كل يوم من ثلاثة دراهم إلى نحوها نفع من تقطير البول الكائن من استرخاء.

قشر أصله إذا طبخ منه نصف أوقية إلى عشرة دراهم وشرب ماؤها بعد النمل مما يقطع الأخلاط اللزجة قبأه بلغمأ لزجاً ونفع من أوجاع الأسافل كلها ووجع البطن.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الجوز شديد الحرارة والإسخان، يبشر الفم ويورم اللوزتين إن أكثر منه.

وإذا قشر الجوز من قشره الرقيق ذهب عنه أكثر مضرته للفم والحلق. ودهنه أجود وأحمد، والرطب منه أقل إسخناً، وأهون نزولاً عن المعدة.

تذكرة أولى الألباب: لب ثمرة الجوز حار رطب في الأولى إن أخذ قبل نضجه وهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصاً إذا شوي وأكل حاراً.

ورماده ينفع من الدمة والسبل والجرب كحلاً. وقشره الصلب إذا أحرق واستيك به بيض الأسنان وشد اللحم المسترخي، وقشر أصله إذا طبخ بالزيت حتى يتهرى كان طلاء جيداً للبواسير وأمراض المقعدة، وإذا استيك به نقى الدماغ وأذهب النسيان ويظلى به فيحسن الألوان.

وعن تجربة الكندي: الجوز يسكن المغص ويصلح الفروح ولو ضماداً.

المعتمد في الأدوية المفردة: إذا أحرق الجوز بقشره سود الشعر، وأكله يضر

بالمحرورين، والعتيق لا يصلح أكله، وربما عرض لأكله غثيان وكرب.
وفال: أجوده الكبار الطري الدسم.

طب الأثمة: عن محمد بن ابراهيم الجعفي قال: شكى رجل إلى أبي الحسن علي بن موسى الرضا(ع) مغصاً كاد يقتله، فقال له: إذا اشند بك الأمر والنوبت منه فخذ جوزة واطرحها على النار حتى تعلم أنها قد اشتوى ما في جوفها وغبرته النار، قشرها وكلها، فإنها نسكن من ساعنها.

فال: فوالله ما فعلت ذلك إلا مرة واحدة، فسكن عني المعص، بإذن الله عز وجل^(١).

الجوز في الطب الحديث

وفي الغذاء لا يتازع أحد في القيمة الغذائية الكبرى التي يتمتع بها الجوز، وكمثال على ذلك أن (٥٠٠) غرام من الجوز المقشور البابس تحوي (٣٥٠٠) حروري، يعني أن هذه الكمية تزود الإنسان بقوة غذائية لمدة ٤٨ ساعة، ولكن هذه الكمية من الجوز لا يتحملها جهاز الهضم - دفعة واحدة - لأن الجوز صعب الهضم بقدر ما هو مغذ. فهو - قد يهيج الأمعاء، كما يلهب اللسان وسقف الحلق وهذا يحدث أيضاً في حالة تناول مثل هذا المقدار من الجوز الأخضر. إن الجوز لا يحوي سكرأ ولا ماء، بل مواد دسمة بكميات كبيرة (كزيت الجوز) والبروتينات التي تشبه بروتينات اللحم، وهذا ما يجعل النبانيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم.

يضاف إلى ذلك أن الجوز غني أيضاً بالفيتامينات والأملاح المعدنية، فيه من الفوسفور ما يوجد في الكبد والبيض والسمك والأرز، وفيه من فيتامين (ب) و (ج) أكثر مما في التفاح، ولكنه فقير بفيتامين (أ)، وفي كل مثله غرام منه (٥٠٠) مم من الفوسفور، و(٦٨٠) من البوتاسيوم.

في الطب الحديث يسمح بتناول الجوز للأطفال لاحتوائه على فيتامينات (د) و (أ)، والكالسيوم والحديد، والزنك، فيفيد في مقاومة الكساح وفقر الدم، وينشط النمو - لكن بشرط ألا يتناولوا كثيراً منه وأن يجيدوا علكه، ويسمح بتناوله أيضاً للمصابين بالسكري، وللذين يشتغلون كثيراً بعقولهم (شرط أن يتحملة جهازهم الهضمي)، وهو يفيد أيضاً

(١) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٧٦ ح ١٢.

المصابين بأعراض الصدر والإمساك، واندود، والعمال والرياضيين، وذوي الأعمال المرهقة، شرط أن نكون معدهم وأكبادهم سليمة.

ويمنع الجوز عن ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بأمراض الكبد، والكلبي، وقرحة المعدة، والمغص، وعسر الهضم، والبدنيين لأنه يزيد في سمنهم، والمصابين بالتهاب الحلق واللثة.

علاجات الجوز

قدم شجرة الجوز إلى الطب النباتي أوراها، وقشرة ثمرنها، والزيت المستخرج من الأنماز

الأوراق: تمتلك أوراق شجرة الجوز مزايا منشطة، ومببهة، ومساعدة على الهضم، ومنقبة للدم، فيوصى باستعمالها لعلاج الكساح والكسل، والنسل الرئوي والعظمي. وأثرها شديد الوضوح في الجهاز الهضمي، وتوتر العضلات. وهي تنبه الكبد ودوران الدم، مع تنقيتها الدم.

وهي تمتلك، كذلك، مزايا المضادات الحيوية، وهي مزايا عرفنها القرى الجبلية، منذ زمن بعيد، فاستخدمت أوراق الجوز لعلاج المرضى المصابين بالجمرة^(١) الخبيثة.

لكن أوراق الجوز شديدة الفاعلية في علاج مرض السكر. وهي تؤثر تأثيراً ملائماً في الأبيض (فوة النجدد والدثور والبناء والهدم في الكائن الحي) المضطرب، ونحدث تخفيفاً ملحوظاً في حلولة الدم، ونخفف العطش والتكرار الكثير للبول، لدى مرض السكر، ونجنب حدوث تعقيدات المرض. ونستغل أوراق الجوز في وجوه لا تحصى من مجالات الاستعمالات الخارجية. فمستخرج إغلاتها ناجح لعلاج السيلان الأبيض من المهبل، والتهاب الرحم المزمن، وبعض أنواع الأكزيما، والفروخ، والجروح الدوائية. ونهيج الجفون، وفشرة الرأس، وسقوط الشعر، والذبحة اللوزية.

ويجد الجمال. كذلك، يصيبه في هذا المجال، فلا مثيل لمغطس أوراق الجوز، في جعل الجلد مرناً ناعماً الملمس، ونهدهه الاستحكاكات الممكنة.

(١) الجمرة: نوعان: خفيفة وخبيثة، والخفيفة ورم النهائي محدود باس شديد الألم يكون لون دائرته أحمر بنفسجياً، ووجهه حرارة محرفة أما الجمرة الخبيثة فهي النار الفارسية.

القشر الأخضر للجوز: ولقشر الجوز، كذلك، عدد مدهش من المزايا. فهو منشط، وهاضوم (يساعد على الهضم، نافع للمعدة)، ومنق للدم، شأنه شأن الأوراق، وهو فضلا عن ذلك، طارد للدبدبذ، ومضاد فوي للسفلس. وقد كان عصير القشر الأخضر للجوز يمزج بالعسل، ويصنع منه شراب شديد الشهرة لعلاج أوجاع الحلق والتهابات أخرجة اللوزتين.

وبستخدم عصير القشر الأخضر للجوز، كذلك، لعلاج القرع^(١) وإزالة الثفن^(٢).

زيت الجوز: اشهر زيت الجوز بصفته علاجاً للدودة الشريطية (الوحيدة)، والمغص الكلوي، والحصاة. فإذا مزج بكمية مساوية له من ماء الكلس، كان مهدئاً للحرق وسافياً منها.

شراب مضاد للعقد الخنازيرية^(٣)، لدى الأطفال. وهو بحضر بهرس أوراق شجرة الجوز الطازجة فيما يعادل ربع وزنها من الماء، لاستخراج العصير ثم بضاف، إلى هذا العصير، ما يعادل وزنه من شراب السكر.

زيت الجوز: يؤخذ منه مقدار ٦٠ غراماً، مساءً (في سلطة، مثلاً)، لطرد الدودة الشريطية (الوحيدة).

ويؤخذ منه مقدار يتراوح بين ٦٠ و ٩٠ غراماً، لعلاج الحصاة.

- لإسقاط الدودة الوحيدة وغيرها يؤخذ زيت الجوز مع البطاطا.

- زيت الجوز مع زيت الياسمين يخففان الأوجاع وبفويان العضلات.

- لعلاج البثور والتهاب الأجنان تغسل بمغلي أوراق الجوز - بابسة أو خضراء - وبفبد كذلك في شفاء بعض الأمراض الجلدية غسلاً، ويقوي الشعر ويجعله ناعماً، وبقطع السبلانات المهبيلة عند المرأة حفنة (٢٠ غ في لتر ماء)

- منفوع ورق الجوز (٢٠ - ٣٠ غ في لتر ماء) بمبد صد السل، وفقر الدم، وأمراض العظام، ويستعمل من الخارج لغسل العيون فيشطها، وبفبد في الأكزيما.

(١) القرع: علل جلدية مختلفة نسفت الشعر، وبرش الطيور.

(٢) الثفن: ببوسة جلدية تتولد من الاحتكاك.

(٣) الخنازيرية: عقدة درنية أو عقدة خنازيرية، شكل من أشكال سن الطفولة والمرافقة يعرف بحصول انتفاخات عقدية.

الكراث



عن السياري رفعه قال: كان أمير المؤمنين (ع) يأكل الكراث بالملح الجريش^(١) (٢).

الكراث في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن فرات بن أحنف قال: سئل أبو عبدالله (ع) عن الكراث فقال: كله فإن فيه أربع خصال: يطبب النكهة، ويطرد الرياح، ويفطع البواسير، وهو أمان من الجذام لمن أدام عليه^(٣).

عن موسى بن بكر قال: اشتكى غلام لأبي الحسن (ع) فسأل عنه فمبل: به طحال، فقال: أطعموه الكراث ثلاثة أيام فأطعمناه ففعد الدم^(٤) ثم برىء^(٥).

عن موسى بن جعفر، عن الصادق، عن الباقر (ع) قال: شكى إليه رجل من أولبائه

(١) في الفاموس جرش الشيء ثم ينعم دفه فهو جريش.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٠٢ ح ١١.

(٣) الكافي ج ٣ ص ٣٦٥ ح ٤، والحصال ص ٢٤٩ ح ١١٤، والمحاسن ص ٥١٠ ح ٦٧٨ ووسائل الشبهة ج ٢٥ ص ١٨٩ ح ٢.

(٤) الظاهر أن السراة مفعول الدم انفصال الدم عنه عند الفعول للبراز، وقد ذكر الأطباء أنه ينفع سدة الطحال وإسهال الدم سبب النسخين والتنفيع كما يبر دم الحبض.

وأما منع إسهال الدم نوره الطحال، فلأنه قد يكون من سوء مزاج الدم وقد يكون من السوداء.

(٥) الكافي ج ٦ ص ٣٦٥ ح ١، والمحاسن ص ٥١١ ح ٦٨١، ووسائل الشبهة ج ٢٥ ص ١٨٨ باب ١١٠ ح ١.

وجع الطحال وقد عالجه بكل علاج وأنه يزداد كل يوم شراً حتى أشرف على الهلكة ، فقال :
اشتر بقطعة فضة كراثاً واقله فليأ جيداً بسمن عربي وأطعم من به هذا الرجوع ثلاثة أيام ، فإنه
إذا فعل ذلك برىء إنشاء الله تعالى^(١).

الكراث في الطب القديم

القانون في الطب: الكراث حار في الثالثة يابس في الثانية ، والبري أحر وأبيس .
والكراث ثلاث أنواع : الشامي رديء الكموس جداً ، والنبطي ، وهو أشد حرافة من
الشامي ، وفيه شيء من قبض ، ولذلك يقطع الدم والبري ، هو أردأ من الأول ، والنبطي
يدخل بالمعالجات .

الكراث الشامي مع السماق يذهب الثآليل والشرى ، والشامي مع الملح نافع للفروج
الخبثية ، والبري منه لقروح الثدي ، وإذا نضمد بالنبطي مع الخل فجر الأورام .

يقطع الرعاف ويخثر بزره مع الفطران للسن التي فيها دود ، فيقتل الدود ويسقطه ،
وأكله مصدع بخيل أحلاماً رديئة ، وهو مما يفسد اللثة والأسنان ويقلحها ، وخصوصاً
الشامي . يحدث ظلمة في العين . مع ماء الشعير للربو الكائن من مادة غليظة ، وخصوصاً
النبطي ، وخصوصاً مع العسل ، وينفع من أورام الرئة وينضجها ، وإذا أكل نبتا بنفع فصبه
الرئة .

البري رديء للمعدة ، أردأ من البسناني ، وألذع منه . والكراث كله نفاخ يسلب بماءين
ليخف نفخه ، وأذاه .

قال "رؤف" : أنه يقطع الجشا الحامض^(٢) ، وهو بالجملة بطيء الهضم . بدر البول
والطمث لا سيما النبطي والبري ويضران بالمشانة والكلية الفرخين ، وينفع البواسير مسلوفاً
مأكولاً وضماداً ، ويحرك الباه ، وكذلك بزره مقلواً .

وبزره يقلى مع حب الأس للزحير ودم المفعدة ، ويجلس في طبيخ ورفه بماء ، وهو
نافع من انضمام الرحم والصلابة فيها ، وعصارته يابس من جملة ما يسهل الدم ، والبري يدر
الطمث ، والبول ، أكثر من الآخر .

(١) طب الأئمة (ع) ص ٣٠ ، ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤١٩ باب ٨٤ ح ١

(٢) الجشا الحامض : تنفس المعدة على حموضة عند الامتلاء .

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ديسفوريدوس: الكراث الشامي نافخ رديء الكيموس وتعرض منه أحلام رديئة، ويدبر البول ويلين البطن ويحدث غشاوة العين ويدبر الطمست ويضر بالمشاة المنترحة والكلبي وإذا طبخ بماء الشعير أخرج الفضول التي في الصدر، وورقه إذا طبخ بماء البحر والنخل وجلس النساء فيه نفعهن من انضمام ميم الرحم والصلابة العارضة له، وقد بحلى بأن يسلق سلقين بماء بعد ماء ثم يتقع في ماء بارد، وإذا فعل به ذلك حلا طعمه وقلت نفعته.

قال ابن ماسه: حاصة أصله النفع من القولنج، وإذا أكل الكراث أو شرب طبيخه نفع من البواسير الباردة، وورق الكراث الشامي خاصته النفع للرحم الني فيها رطوبة يزلزل الولد.

قال أبقراط: يسكن الجشاء الحامض وينبغي أن يؤكل آخر الطعام.

قال ديسفوريدوس: الكراث النبطي هو أشد حراقة من الكراث الشامي وفيه شيء من قبض، ولذلك ماؤه إذا خلط بالخل ودفق الكندر^(١) قطع الدم وخاصة الرعاف، ويحرك شهوة الجماع، وإذا خلط بالعسل ولعن كان صالحاً لكل وجع يعرض في الصدر وقرحة الرئة، وإذا أكل نفى قصبه الرئة، وإذا أدمن أكله أظلم البصر، وهو رديء للمعدة، وإذا تضمد به مع الملح قلع حث الفروج، وإذا شرب من بزره وزن درخمين مع مثله من حب الأس قطع نعث الدم من الصدر ونفعه.

قال ابن ماسويه: الكراث الشطي حار في الدرجة الثالثة بابس في الثانية مصدع يولد خلطاً رديئاً ويرى أحلاماً رديئة، وإن سلق وطحن وأكل وضمّد به البواسير العارضة من الرطوبة نفع منها، وينفع من السدد العارضة في الكبد المنولدة من البلغم.

قال الرازي: الكراث مفنق لشهوة الطعام معين على استئثار الباه ولا يصلح لأصحاب الامزجة الحارة ومن يسرع إليه الرمد والإملاء إلى رأسه قال اليهودي. خاصته إفساد الأسنان واللثة

قال إسحاق بن عمران: نافع من سدد الكبد والطحال إذا وجد في المعدة أو المعوي بلغما أساله وألان الطليعة، وإذا وجد فيها مرة عقليها، وهو على سبيل الغذاء يحدث ظلمة في البصر، وأحلاماً كثيرة مفزعة، ومن كان محروراً أو كان به هوس أو كان في رأسه شدة

(١) الكندر. ضرب من العلك. وقبل هو اسم جميع العلك

فليحذرهُ أصلاً، وإذا دق وعمل منه ضماد وضمد به على لسعة الأفعى نفع منها .

قال بولس : بزر الكراث يخلط مع الأدوية التي تصلح للعلل التي في الكلى والمثانة .

قال ماسرحويه : إذا دختن المقعدة ببزر الكراث أذهب البواسير .

وقال ابن ماسويه : إن سحق بزر الكراث وعجن بقطران وبخرت به الأضراس التي فيها ديدان نشرها وأخرجها وسكن الوجع العارض فيها، وإن فلي مع الحرف^(١) نفع من البواسير، وعقل الطبيعة، وحلل الرياح التي في الأمعاء .

قال الرازي في الحاوي : بزر الكراث إذا شربت منه ملعفة أحدث انتشاراً صحيحاً .

قال الرازي في كتاب خواصه : وجدت في كتاب بنسب إلى هرمس أنك إن ألقيت بزر الكراث في الخل أذهب حموضته .

قال ديسقوريدوس : كراث الكرم أردأ للمعدة من الكراث، وأسخن وأدر للبول، وقد بدر الطمث، وإذا أكل وافق نهش الهوام .

قال الغافقي : جميع أنواع أصناف الكراث مسخنة مصدعة مضرّة بالدماع والمعدة والكبد والقلب خاصة، خاصيته أنه ينفع من البواسير إذا أكل أو اعتصر ماؤه، فيجرع منه مع عسل أو سكر، أو استف من بزره مدقوقاً مع السكر كل يوم وزن درهم وتخالط حرافتها مرارة وقبض والقبض أفلها والحرافة أكثرها .

وإن أخذ دقاق الكندر فسحق وخلط بماء الكراث وسقي منه عشرة دراهم نفع من سيلان الدم من السفلى، وكذا يقطع الرعاف إذا شربت منه فتيلة وألصقت بالأنف، وإذا قطر ماؤه مع الكندر نفع من الدوي في الأذنين ويحرك شهوة الجماع، ويرى أحلاماً رديئة ويلين البطن .

تذكرة أولي الالجاب: الكبار منه الشبيهة بالبصل هو الشامي، والرقبق الورق الشبيه بالثوم هو النبطي، والذي لا رؤوس له هو القرط، وهو أكثرها وجوداً والكل حار يابس، والنبطي في الثالثة، والشامي في الثانية، والقرط في الأولى ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال إذا طبخ في الشعير شرباً، ومن القولنج وحده، ويهيج الباه خصوصاً بزره، ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، حتى أن بزره يقطعها إذا لوزم، يجلو الكلف والنمش والثآليل

(١) الحرف : هو حب الرشاد والنفاة والسفايا (الحجاز) وفلفل الصقالبة . . . وهو نبات .

والبرص طلاء بالعلس، وبسكن الضريان البازد، ويجلو القروح وينفع من السموم، وهو يثقل الدماغ ويظلم البصر ويحرق الدم.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الكراث يسخن البدن، ويصدع، وبظلم البصر، إذا أدمن أكله. وهو صالح لأصحاب البواسير والرباح الغليظة، مفتق لشهوة الطعام، منعظ، معين على الاستكثار من الباء، يصلح لأصحاب الأمزاج الحارة ومن يسرع إليه الرمد. يضر بمن يسرع الامتلاء إلى رأسه.

المعتمد في الأدوية: معروف، وهو نبطي وشامي، أجوده النبطي الطري، وهو حار يابس في الثانية، ينفع من الفولنج البلغمي إذا احتفن به، وبذر البول، وهو غير موافق للمعدة، وبحرك شهوة الباءة.

الكراث في الطب الحديث

الكراث يحتوي على الفينامينات والحديد والمغنيز والفوسفور، بيد أنه يشتمل أيضاً على أملاح معدنية أخرى (الكالسيوم والمغنيزيوم والبوتاس والسودا والكبريت والجير)، وكذلك على خلاصة الـ Sulfo Azotée وعلى الكلوروفيل واللعاين، والسللوز أو سكر الخشب، أو أنه مخزن حقيقي للعناصر ذات الفائدة القصوى لوظائف الجسم المختلفة ولحسن فبام الأعضاء بها. وأولى الفضائل التي نسند إلى الكراث هي تأثيره النافع على الأوتار الصوتية والجهاز التنفسي المرتبط بها.

يروى المؤرخ «بلين» أن «نيرون» الأباطور الروماني الذي كان يحسب نفسه فناناً، كان يخصص يوماً في الشهر لا يأكل فيه غير الكراث لكي يحسن صوته.

ولكن ما هو أكيد هو أن أنواع الحساء التي يدخلها الكراث موصوفة الآن ضد البحة والسعال اللذين يصاحبان أمراض الشتاء المختلفة.

ومع ذلك فإن أجل خدمة يقدمها الكراث إلى الإنسان هي في الجهاز الهضمي.

هو سهل الهضم، يريح المعدة وينشطها، واختتماره يسهل عمليتي الهضم والامتصاص. أما ما يحتوي عليه من كبريت فيقاوم التخمرات العفنة. أما سكر الخشب الذي يكثر في الكراث، وللعاين (Mucilage) أيضاً، فإنهما يقومان بتنظيف الأمعاء تنظيفاً شاملاً، فالعنصر الأول يجرف أثناء مروره في الأمعاء جميع ما يكون قد نخلخ فيهما من

فضلات الطعام، بينما يعمل العنصر الثاني في طرحها خارجاً، ومن هنا ظفر الكراث بشهوته - التي لا شك فيها - بصفته مليناً لطيفاً وطبيعياً.

وفضائل الكراث لا تنوف، فهو يقاوم فقر الدم لأن ما يحتوي عليه من الحديد ينشط توالد وعمل الكريات الحمراء. وهو يقوي العظام والجلد بفضل ما يضم من الجير والكلس. كما أنه ينشط الجهاز العصبي بما يحمله من مغنيزيوم.

والكراث موصوف في أمراض القلب تصلب الشرايين والروماتيزما والنقطة «داء الملوك» والتهابات الكلى والمثانة والسمنة لأن ما يحتوي عليه من خلاصة الـ Sulfo Azotée يضعه في مصاف أفضل مدرات البول التي وضعها الله في الطبيعة بتصرفنا.

وغنى الكراث بالأملح القلوية يبلغ درجة جعلت بعض الباحثين لا يترددون في القول إن المعالجة بالكراث لا تقل نفعاً عن المعالجة بمياه «فيشي» المعدنية إلا أن أهم ميزة في الكراث هي أنه يقدم إلينا، في فصل الشتاء، عنصراً لا غنى عنه على ندرته في الأشهر الباردة، ألا وهو الكلوروفيل.

وقد دلت الأبحاث العلمية أن الورقة، هذا المختبر البيوكيميائي الضخم الذي يغذيه النور، يملك قيمة بيولوجية رفيعة، فهي، من ناحية، توفر عناصر في تطور التوالد أي أنها تكون أسهل امتصاصاً، كما أن الكلوروفيل يعتبر، من ناحية ثانية، منشطاً فعالاً للتبادل الغذائي، جدير بتسهيل عملية استخدام المواد الغذائية المبتلعة، كما أنه، في الوقت نفسه، منشط لقدرة العضلة القلبية.

وهو فعال في علاج الالتهابات الحادة والمزمنة في المجاري التنفسية. ولعصيره أثر مدهش في علاج خمود الصوت، والبيحة، والسعال، والتهاب البلعوم، والتهاب الرغامى.

وفي مجال الاستعمال الخارجي، كانت لزقات الكراث المهددة والمنضجة؛ الدواء المفضل لعلاج الدمامل والتهاب الأصابع، والقروح المتقيحة، والانتفاخات النفرسية المفصلية، والذبحة اللوزية.

وإذا وضعت هذه اللزقات، ساخنة، في أسفل البطن، سهلت إطلاق البول. وإذا جعل عصير الكراث غسولاً منح الوجه جمالاً، وأزال البقع الحمراء عن البشرة. فضلاً عن البثور، وسكن آلام لسعات الحشرات. وقد اشتهر عصير الكراث بإيقاف الرعاف (نزف الأنف).



الهندباء

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): كلوا الهندباء فما من صباغ إلا وعليها قطرة من قطر الجنة، فإذا أكلتموها فلا تنفضوها (١) (٢).

(١) قال المجلسي في البحار: وجدت في بعض الرسائل الطبية أنه سئل رئيس الحكماء والأطباء أبو علي ابن سينا أن على كلاما في علة الأمر باستعمال ماء الهندباء غير مغسول، فأخذ الدرر وكتب ارنجالا: روي عن النبي (ص) أنه أمر بتناول الهندباء غير مغسول، وقال: إنه ليفطر عليه من طل الجنة، والمحققون من الأطباء أيضا استحسوا أن تأخذ عصارتها غير مغسول، ويستعمل غير مطبوخ، وأكثر ما يرون فيه أن يصفى ويبالع في نروبه، وأما الأوساط في العمل المبالغون في التطرف والتنظف فإنهم يرسمون أن تطبخ عصارتها ونصمى.

قال العلامة المجلسي: ثم ذكر تحفيضا طويلا أتبقا في معنى مركب القوى تركنا إبراده حذرا من الإضطراب الغير المناسب للكتاب، ثم قال: الهندباء أيضا من جملة الأدوية المركبة.

وقد سئل عن تركيبة صبر من الفس إلى أن يرجع إلى التجربة، فإن في طعمه مرارة ونفثا دسوفية وفيها قثلا، والمرارة والورقية يلزمان القوة الحارة التي فيه، وأعني بقوتين المائية والأرضية لا الماء، ولا الأرض السطحي، بل جوهرها مركبا بقلب عليه أحدهما قد عاد بسبب التركيب ثاب لجوهرية الهندباء، والمرارة والحارة عرضت لأرضيته من تجاوز نارته وحرارته أعني الغالب عليه الحارة، وهذا الجزء عرضت للتبريد والانفراش على سطح الهندباء إلى الرطوبة التي تجري عليه، وقد غسل بطل هذا الجزء اللطيف السورفي وبقي أثره المرارة في جوهر كثيف أرضي.

فقد علم أن الهيئتي القابلة لصورة الحرارة هي الجوهر، وإن حركته الحرارة أزعجته كسلان لقبول لا تقو له، وإما الباقي من جوهر الهندباء وهو الثراء، فأجراه أن يكون أكسل وأثقل، فبعده الهندباء من عصبتة الشفح البائع والورقة القوية، فبما الهندباء كان يفضل سائر البقول أو أكثرها لأنه فيه قوة حارسة إلى الأعصه التي يسوق بحرها فينتج ويغسل ويدفع الأخلاط الملححة الحارة الباردة ثم تحرك القوة الساردة القوية التي فيها حتى تغفل التجاويف والمنافذ تغلغلا واغلا بأنني أفصى لينب

الهندباء في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

قال الإمام الرضا (ع): من أحب أن يكثر ماله ولده فليدمن من أكل الهندباء^(١).

عن أبي عبدالله (ع) قال: عليك بالهندباء فإنه يزيد في الماء ويحسن الوجه^(٢).

بيان: أي وجه الأكل، ويحتمل الولد.

عن محمد بن أبي بصير، عن أبيه، عن أبي عبدالله (ع) قال: شكوت إليه هيجاناً في رأسي وأضراسي، وضرباناً في عيني، حتى تورم وجهي منه، فقال (ع): عليك بهذا الهندباء، فاعصره وخذ ماءه وصب عليه من هذا السكر الطبرزد^(٣)، وأكثر منه، فإنه يسكنه ويدفع ضرره، قال: فانصرفت إلى منزلي فعالجته من ليلتي قبل أن أنام، وشربته ونمت عليه، فأصبحت وقد عوفيت بحمد الله ومنه^(٤).

عن أبي عبدالله (ع) قال: من بات وفي جوفه سبع طافات من الهندباء أمن من القولنج ليلته نلك إنشاء الله^(٥).

= العروق. ولأنها أعنى القوة المسخنة لطيفة فلا يثبت أن ينحلل ويبطل ويذوب إذاها، ولأن القوة المبردة راسية لأنها نفيلة لا بطول عليها أن يبدل مزاج العضو إلى برد راسب راسخ، ولولا تلك القوة لما انفتحت السدد، ولا اندفعت الأخلاط الحارة المستفلة، ولا يدرفت القوة المبردة إلى أقصى الأعضاء، وإلى مثل جانب الكبد المعنفد، بل إلى القلب، وكانت مما لا يبرح جانب المعدة والماساربها يؤثر فيها وفيما يليها تأثيراً غير ممنوع ولا منقوص ولا باق ولا واصل إلى الأعضاء التي هي الأصول التي هي الرئيسة فغاسل الهندباء يفقد هذا البز الفاصل، وطابخه، أشد خطاه وأكثر إقداماً على الباطل، لأنه أيضاً بعدم ما تركه الغسل في جوهر الهندباء في باطنه من تلك القوة فيحلله ويخره. فقد بان ما قاله الغرة من الأطباء المذكورين، وبان معنى الكلام النبوي الخارج الكثير منه، فخرج الأمثال المضروبة والرموز الواقعية.

= (٢) الكافي ج ٦ ص ٣٦٣ ح ٨. ووسائل ج ٢٥ ص ١٨٤ ح ٢.

(١) المحاسن ص ٥٠٨ ح ٦٦٢. ووسائل ج ٢٥ ص ١٨٠ ضمن ح ٨.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٠٨ ح ١٤.

(٣) السكر الطبرزد: لفظ فارسي معرب، وأصله تبرزد، أي صلب لبس برخوء ولا لين، وهو من أسماء السكر.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٠٩ ح ٢٢.

(٥) الكافي ج ٦ ص ٣٦٢ ح ١، والمحاسن ص ٥٠٩ ح ٦٦٨، ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٨٢ ح ١، باب ١٠٦.

عن أبي عبدالله (ع) أنه قال : عليك بالهندباء ، فإنه يزيد في الماء ، ويحسن الولد ، وهو حار لين ، يزيد في الولد المذكورة^(٢) .

عن محمد بن إسماعيل ، قال : سمعت الرضا (ع) يقول : أكل الهندباء شفاء من كل داء ، ما من داء في جوف ابن آدم إلا فمعه الهندباء .

قال : ودعا به يوما لبعض الحشم ، وكان تأخذه الحمى والصداع ، فأمر أن يدق ثم صيره على فطاس وصب عليه دهن البنفسج ووضع على رأسه ، ثم قال : أما إنه يذهب بالحمى وينفع من الصداع ويذهب به^(٣) .

الهندباء في الطب القديم

القانون في الطب: منه بري ، ومنه بستاني ، وهو صنفان ، عربض الورق ، ودقيق الورق . أنفعها للكبد أمرها .

بارد في آخر الأولى ، وباسه بابس في الأولى ، ورطبه رطب في آخر الأولى .

والبستاني أبرد وأرطب . يفتح سدد الأحشاء والعروق ، وفيه فبض صالح ولبس بشديد . يضمن به النفوس ينفع من الرمذ الحار ، ولبن الهندبا البري يجلو بياض العين . يضمن به مع دقيق الشعير للحفقان وبقيوي القلب ، وإذا حلل الخبار شبر^(٤) في مائه ونغرغر به نفع من أورام الحلق . بسكن الغثي وهيجان الصفراء ويقوي المعدة ، وهو من خير الأدوية لمعدة بها سوء مزاج حار ، والبري أجود للمعدة من البستاني . وقبل أنه موافق لمزاج الكبد : كيف كان ، أما للحار فشديد الموافقة . إذا أكل مع الخل عقل البطن ، وخاصة البري نافع للربيع والحميات الباردة . إذا جعل ضمادا مع أصوله للسهل العفرب والهوام والزنابير والحبة ، وسام أبرص ينفع ، وكذلك مع الشعير .

الجامع لمفردات الأدوية المفردة: قال دبس فوربدوس : كل أصناف الهندباء قابضة مبردة جيدة للمعدة ، وإذا طبخت وأكلت عقلت البطن شديدا وخاصة البري منها فإنه أشد

(١) الكافي ج ٦ ص ٣٦٣ ح ٦ . ووسائل الشيعه ج ٣٥ ص ١٧٩ ح ٢ .

(٢) الكافي ج ٦ ص ٣٦٣ ح ٩ . ووسائل الشيعه ج ٢٥ ص ٢٨٣ ح ٤ . بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢١٥ - ٢١٦ ح ٤ .

(٣) الخبار شبر : شجر ، نمره شبه بالحروب وهو نبات ، ويدعى أيضا فناء هدي وحروب هدي

عقلاً وأجودها للمعدة، وإذا أكلت نفعت من ضعف المعدة والقلب، وإذا تضمد بها وحدها أو مع السويق سكنت التهاب المعدة وقد يستعمل منها ضماد للخفقان، وقد نفع من الفرس من أورام العين الحارة إذا خلطت مع السويق والخل، وإذا تضمد بها مع أصولها نفعت من لسعة العنبر، وإذا خلطت مع السويق نفعت من الجمرة جداً.

قال المسح: وقوة الهندبا في البرودة والبيوسة من الدرجة الأولى نفوي المعدة وتفتح جميع سد الكبد والطحال وتطفيء حرارة الدم والصفراء وتجلو ما في المعدة.

قال الإسرائيلي: أعلم أنه إذا عصر ماؤه وأغلي ونزعت رغوته وشرب بسكنجيين فتح السدد ونفي الرطوبات العفنة ونفع من الحميات المتطاولة.

قال البصري: جيد الكيموس بفوي المعدة وأصله ينفع من لسعة العنبر.

قال حبيش: الهندبا بسنجيل مع الهواء وأنه يكون خشناً عند سخونته، وإذا خس زادت مرارته، وهو حلو قليل الحرارة، فريب من الاعتدال، وإذا عصر ماؤه وغلي وصفي نفع من الأورام وفوي المعدة وفتح السدد.

قال إسحاق بن عمران: ينفع من نفث الدم وبقطع العطش وهو منبه للأكل مفتح لطيف ينفع من حمى الربع ومن الاستسقاء ويفوي القلب إذا شرب أو تضمد به، وينفع من لدغة العنبر والحرارات، ويقاوم أكثر السموم وخاصة ماؤه المعتصر إذا صب عليه الزيت وتحسى فإنه يحلص من الأدوية القتالة كلها، وبغضب صلاحاً تاماً ولبه بجلو بياض العين كحلاً.

النجريتين: ينفع الاستسقاء متى كان عن ورم حار في الكبد وبكسر رجع الدم وينفع من الحمى المطيفة وشرايه المنخذ منه بفوي ويضعف بقدر ما فيه منه وبزره فريب الفعل من مائه المعتصر إلا أنه أضعف.

تذكرة أولي الالباب: الهندباء باردة رطبة في الأولى، والبري بارد بابس في آخر الأولى ويسه أكثر، وهو يذهب بالحميات والعطش واللهيب والحرارة والصداع والحفان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكللى شرباً بالسكنجيين، ويقال إن البري منه بجلو بياض العين.

منافع الأغذية ودفع مضارها: الهندبا صالح للمعدة والكبد الملتهين، ولبس من التطفئة والترطيب ونسكين العطش، وهو بفتح السدد التي تكون في الكبد، ود

أوجاع الكبد، حارها وباردها.

وليس بموافق لأصحاب السعال، ولا للمبرودين، وما أقل ما يوافق المبرودين من القول لأن أكثرها مبردة منفضة. والهندباء صالح للمعدة ونافع إذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة، ويفتح سدد الكبد، وينقي مجاري الكلى.

الطب النبوي (ابن القيم الجوزية): قال: الهندباء مستحلبة المزاج، منقلبة بانقلاب فصول السنة: فهي في الشتاء باردة رطبة، وفي الصيف حارة يابسة، وفي الربيع والخريف معتدلة، وفي غالب أحوالها تميل إلى البرودة. وهي قابضة مبردة.

وإذا ضمد بها سكنت الالتهاب العارض في المعدة، وتنفع من النقرس، ومن أورام العين الحارة، وهي تقوي المعدة، وتفتح السدد العارضة في الكبد، وتنفع من أوجاعها حارها وباردها، وتفتح سدد الطحال والعروق والأحشاء، وتنفي مجاري الكلى. وأنفعها للكبد أمرها. وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان السددي، ولا سيما إذا خلط به ماء الرازيانج^(١) الرطب.

وإذا دق ورقها، ووضع على الأورام الحارة بردها وحللها، ويجلو ما في الصدر، ويطفىء حرارة الدم والصفراء.

وأصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منقوضة، لأنها متى غسلت أو نفضت، فارقتها فوتها، وفيها - مع ذلك - قوة تباقية تنفع من جميع السموم.

الهندباء في الطب الحديث

إن الأجزاء التي تستعمل في الطب الحديث من الهندباء هي الأوراق والجذور. وقد ظهر في التحاليل العديدة أن هذا النبات يحتوي: الكلسيوم، البوتاسيوم، الفسفور، الصوديوم، الحديد، المنغنيزيوم، المنغنيز، النحاس، مواد سكرية، فيتامينات (ب، ج، ك، ب p)، حوامض أمينية، عناصر بروتينية، مواد دسمة، نشا، جوهر مرّ، وإضافة إلى هذا تحتوي الجذور الأنولين.

أما خصائص هذا النبات فهي: مقومر، مرمم، ضد فاقة الدم، مُشَوِّم، معدوي.

(١) الرازيانج: هو الشومر أو الشمار وهو ما يسمى بعامية بلادنا شمرة أو رازيانج أو شمار أو شومر.

مطهر، مدر، مسهل خفيف، مفرغ للصفراء، دافع للحصى، طارد للديدان، ولذا يوصف في حالات: فاقة الدم، وآفات الكبد، وأجهزة الهضم، ومسالك البول، والإمساك، والنقرس، والتهاب المفاصل، والرمال والحصى، وفقد شهية الطعام، والوهن النفسي، والأمراض الجلدية، الاستسقاء، البرداء.

كان الأسقف «كنيب» يصفى مغلي الهندباء كطارد للفاضض من الصفراء وتنظيف الطحال والمرارة والكليتين. وفي الصبديات دواء مأخوذ من الهندباء يوصف للأطفال، وإذا قشر الجذر وغطى بالسكر لمدة ساعتين أو ثلاث ثم أخذ مصاً أو مضغاً فإنه يفيد في طرد الديدان.

تحتوي جذور الهندباء على الأينولين ٤٩٪ كما تحوي غليكوزرد انيين، وهي المادة المسببة للطعم المر، بالإضافة إلى وجود مواد عفصية وأملاح معدنية غنية بالحديد وفيتامين. وقد أكد علماء الطب النباتي، في عصرنا، خصائص الهندباء البرية العلاجية. ونصح «ليكيرك» باستعمالها مدرة للبول لدى الأشخاص الذين يعانون اضطرابات إفراز بولي مرتبطة بأعراض كبدية - كلوية مزمنة.

وأشار أطباء آخرون إلى أنها منشط عام ومجددة للأعصاب (وتحتوي ما يعادل ١٪ من وزنها من الفوسفور)، وعلاج للروماتيزم والأمراض الجلدية. أمّا أثرها المسهل فهو ذو فاعلية مزدوجة، بفضل الخصائص المتنوعة التي تحتويها. أمّا قدرتها على طرد الحصى، وهي القدرة التي ذكرها «كازن»، في القرن التاسع عشر، فقد أكدها «ديكو». وقد أكد «بالدن» أنها مضادة لمرض السكر لا يمكن تناسيها: فمركباتها تسهل وظائف الكبد الخاصة بالغليكوجين وتخفف معدل البيلة السكرية. ومن جهة أخرى فإن مستخرج نقع الهندباء في ماء مغلي لتوه، يهدئ العطش الثقيل على مرضى السكر، وينظم لديهم، إفراز البول غير المنتظم. يوجد في جذور الهندباء المرة ٤٨/اينولين والسكراروز والبتوزان، كما ويوجد غليكوزيد الألتين، وهي المادة التي تعطي الجذور الطعم المر المفيد كمادة فاتحة للشهية، كما ويحتوي فيتامين B، ويوجد في النورة غليكوزيد السيکورين، وتحتوي أجزاء النبات على عصارة لبنية يدخل في تركيبها ٣/كاوتشوك، ووجد أيضاً في النبات والأوراق مادة مرّة وفيتامين C. يفيد العشب الكامل في حالات فقر الدم وتشمع وتضخم الكبد خارجياً، تستخدم لعلاج الأكرما، كما أنّ مغلي العشب يمكن استخدامه لعلاج المسامير كما تفيد جذور الهندباء في علاج مرضى السكر.

علاجات الهندياء

العلاج الداخلي: سلطنة: إذا أعذت سلطنة من الأوراق الشابة للهندياء، وأخذت في بداية وجبة الطعام، كانت مشهية للطعام، ومدرية للبول، ومزيله للإمساك، أما طعمها المر فكريه.

شراب: نعصر النبتة، جذرا وأورفا، ليتم الحصول على نصف لتر من العصير، نمرج به ٥٠٠ غرام من السكر، ويترك على نار هادئة حتى الحصول على شراب. وهو شراب يوصى باستعماله للأطفال، باعتباره مسهلاً، ومنقباً للدم. ويعطى الطفل مقداراً بنراوح بين ملء ملعقتين وملء أربع ملاعق صغيرة، صباحاً، على الريق، وفقاً لعمره.

- نضع الأزهار الطرية (٣٠ غ في لتر ماء)، ويشرب منها كأس قبل كل وجبة، أو كأسان في الصباح (لمكافحة الإمساك).

- نضع الجذور (١٥ - ٣٠ غ في لتر ماء) مدة خمس دقائق، ثم نغلي مدة ١٥ دقيقة، ويشرب منه كأس قبل كل وجبة.

- يشرب من عصير الهندياء من ٥٠ - ٢٥٠ غ في اليوم.

- نؤخذ من حبة إلى خمس حبات كل يوم من خلاصة الهندياء.

- الجذور المجففة نحمص ونستعمل كالقهوة، إنها تقوي الأمعاء، وتلين، وتفتح القابلية، وبوصف هذا لمرضى الكبد (كأس صباحاً ومثله مساء من نقيع ٥٠ غ من الهندياء في لتر ماء).

- يضع شراب يفيد الأطفال مسهلاً (كأس عصير من الهندياء ومثله من السكر).

- نطبخ الهندياء ونشرب من مائها ملعقة صغيرة مرتين أو ثلاثة في اليوم.

- نغلي أربع غرامات من الهندياء في لتر ماء مدة عشر دقائق، يشرب أربعة كؤوس منها يومياً خلال الطعام للنخلص من الإمساك.

الهندياء تنشط البول.. وتفتح الشهية: ولقد برهنت التجارب الطبية صدق ما

ذهب إليه القدماء من تنشيط الهندياء لإدرار البول وفتحها للشهية. وبمقدورنا أن نؤكد أن الهندياء علاج ممتاز لأولئك الذين لا يتبولون إلا قليلاً نظراً لعدم كفاية الكبد عندهم. هذا وإن تأثير هذا النبات النافع يفتح شهيتهم فيجدون أنفسهم وقد أقبلوا على الطعام كما لو يكونوا يفعلون الأمر الذي يعتبر دليلاً لا يخطئ على تحسن الصحة تحسناً عاماً. كما أن كميات البول تزداد بشكل ملحوظ حاملة معها إلى الخارج كل الفضلات. أما العصارة

الكبدية (الصفراء) فنعود إلى سالف عهدها وتندفق بحرية ونكون أشد صفاء وأفضل تركيباً .
كما أنَّ خلاصة النبات المرّة نبدي خواصاً مضادة للجراثيم .

وممّا يُذكر أن الهولنديين كانوا أوّل من فكّر في استعمال الجذور البايسة للهندباء
ومزجها باللبن ، وصنع «قهوة الهندباء» منها ، وجعلها مشروباً مقوياً للأمعاء .
وممّا يُذكر أن الهندباء البرية أكثر تغذية وفائدة من الهندباء المزروعة ، لوجود المادة
المرّة فيها .

الباذروج^(١)

عن أبي عبد الله (ع)، قال: كان أمير المؤمنين (ع) يعجبه الباذروج^(٢).

الباذروج (الحوك) في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي عبد الله (ع)، أنه قال: الحوك بقلّة الأنبياء، أمّا إن فيه ثمان خصال: يمرى، ويفتح السدد، ويطيب الجشاء، ويطيب النكهة، ويشهي الطعام، ويسلّ الداء، وهو أمان من الجذام، إذا استقرّ في جوف الإنسان قمع الداء كله^(٣).

عن أيوب بن نوح قال: حدّثني من حضر أبا الحسن الأول على المائدة معه: فدعا بالباذروج فقال: إني أحب أن أسفتح به الطعام فإنه يفتح السدد، ويشهي الطعام، ويذهب بالسل^(٤)، وما أبالي إذا افتتحت به ما أكلت بعده من الطعام، فإني لا أخاف داء ولا غائلة،

(١) الباذروج: هو الحوك وهو ريحان معروف. (ابن البيطار). باذروج: نبطي باليونانية أفيمن، والعبرية حوك، وهي بقلّة نستبتها النساء في البيوت، وقد بنيت بنفسه، وعندنا يسمى بالريحان الأحمر، عريض الأوراق مربع الساق حريف غير شديد الحرارة. ومن القانون: هو الحوك.

والباذروج: هو الريحان والريحان الملكي والشاهسفرم والحبّ الكرماني والحبّ الصغري والصعتر الهندي وهو أفيمن باليونانية.

(٢) الكافي ج ٦ ص ٣٦٤ ح ٢. ومكارم الأخلاق ص ٣٨٨ ح ٢.

(٣) الكافي ج ٦ ص ٣٦٤ ح ٤. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٨٦ ح ٣.

(٤) ربما بوجه نفعه في السل بأنه يجفف رطوبة الصدر والرئة، مع أنه ذكر الأطباء أن المعنصر منه ينفع من الحلق وسوء التنفس، وذكر الأطباء في بزره أنه ينفع السوداء، فتناسب دم الجذام، لكن قال بعضهم: إن ورقه بولد السوداء ولا عبرة بفولهم بعد الخبز.

قال: فلما فرغنا من الغذاء دعا به، فأرأته يتبع ورقة من المائدة ويأكله، ويناولني ويقول: اختم به طعامك، فإنه يمرىء ما قبل، ويشهى ما بعد، ويذهب بالثفل، ويطيب الجشاء والنكهة^(١).

الباذروج في الطب القديم

ابن سينا في القانون وفي الطب: حار في الأولى إلى الثانية، يابس في أول الأولى، وفيه رطوبة فضلية يكاد يبلغ ترطيبها إلى الثانية لا في الجوهر. فيه قبض وإسهال، فإنه يفيض إلا أن يصادف فضلاً مستعداً، فإذا صادف خلطاً أسهل، وفيه تحليل وإنضاج ونفخ، ويسرع إلى التعفن ويولد خلطاً رديئاً سوداوياً، وبزره ينفع من تتولد فيه السوداء.

عصارته قطوراً نافع للرعاف، لا سيما بخل خمر وكافور فتيلة، ويذهب بالطرش، وهو مما يسكن العطاس من مزاج، ويحركه من مزاج.

ينفع من ضربان العين ضماداً، ويحدث ظلمة البصر مأكولاً لغلظ رطوبته ونبخيرها، وعصارته تقوي البصر كحلاً.

يقوي القلب جداً ويجفف الرئة والصدر، واسكرجة^(٢) من مائه ينفع من سوء التنفس، وماؤه جيد للنفث الدموي، ويدّر اللبن. عسر الهضم سريع العفونة رديء للمعدة، وخصوصاً ماء ورقه. يعقل.

فإن صادف خلطاً مستعداً أسهل، ويدر ويضّر بالمعدة، وبزره ينفع من عسر البول. يوضع على لسع الزنابير والعقارب وتنين البحر.

الجامع لعفونات الأدوية والأغذية: حار في الدرجة الثانية وفيه رطوبة فضلية وليس هو بنافع إذا ورد البدن، وأما من خارج فهو ينفع إذا اتخذ منه ضماد للتحليل والإنضاج.

قال ديسقوريدوس: إذا أكثر من أكله أحدث في العينين ظلمة ولين البطن، ويهيج الباه، ويولد الرياح، ويدر البول واللبن، وهو عسر الإنهضام. ماؤه يجلو البصر ويجفف الرطوبات السائلة إلى العين، وبزره إذا شرب. وافق من يتولد في بدنه المرة السوداء

(١) الكافي ج ٦ ص ٣٦٤ ح ٣. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٨٨ باب ١٠٩ ح ١.

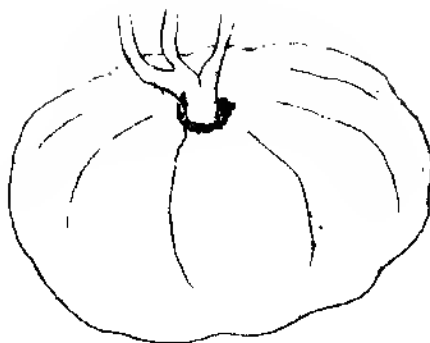
(٢) اسكرجة: ستة أساتير وربع أي ١٨,٥ غرام.

والصرع ومن به عسر البول والتفح، وإذا استنشق عطاساً كثيراً.

الرازي في منافع الأغذية ومضارها: الباذروج يولد الصفراء والإكثار منه يظلم البصر وهو جيد لقم المعدة والقلب والخفجان وهو نافع من الغشي.

ابن سينا في كتابه في الأدوية القلبية: فيه عطرية مع قبض شديد وتسخين وفيه رطوبة فضلية وبفرح لخاصة تعبها العطرية التي يصحبها قبض مع نلطف على نحو ما حدّناه إلا أن عاقبه أيضاً في التفريح غير محمود، وذلك لأنّ الجوهر الغذائي الذي فيه مضاد للجوهر الدوائي الذي فيه لأن الجوهر الدوائي الذي فيه يفعل ما ذكرناه، والجوهر الغذائي الذي فيه يتولد منه دم عكر سوداوي والرطوبة الفضلية التي فيه تحدث مضرّة النفخة في العروق وقد عرفت هذين المعنيين بالروح والفرح. فال شربف: إذا مضغه الإنسان مضغاً متتابعاً في وقت نزول الشمس في برج الحمل سلمت أسنانه ولم توجهه أبداً في تلك السنة البنة، وإن مضغ غصنه ودس في الأذن الوجعة سكن وجعها.

داود الأنطاكي في التذكرة: حار في الثانية يابس في الثالثة فوجئ التحليل والتجفيف، يحل ورم العين في وقته، ويمنع النزلات والحمرة والدمعة والزكام طلاء، ويجفف القروح ويحل عسر النفس وبلة المعدة وأوجاع الصدر ويفوّج الشم لشدة فتح السدد وينفع من الطحال وضعف الكبد الباردة، ويفتت الحصى ويدرّ ويمنع السموم مطلقاً، وينضج الديلات، ويقطع الرعاف خصوصاً مع الخل والكافور، هو سريع التعفين، مولد للحميات، مظلم للبصر، مفسد للكيّموسات، مولد للديدان.



القرع

قال أمير المؤمنين (ع): «كلوا الدباء^(١) فإنه يزيد في الدماغ»^(٢).

كان فيما أوصى به رسول الله (ص) عليًا أنه قال: «يا علي عليك بالدباء فكله، فإنه يزيد في العقل»^(٣) والدماغ»^(٤).

قال علي (ع): «كان يعجب رسول الله (ص) من المرققة^(٥) الدباء»^(٦).

قال أمير المؤمنين (ع): «كلوا الدباء ونحن أهل البيت نحبه»^(٧).

عن نزيح قال: قلت لأبي عبد الله (ع): الحديث المروي عن أمير المؤمنين في الدباء أنه قال: «كلوا الدباء فإنه يزيد في الدماغ»، فقال الصادق (ع): «نعم، وأنا أقول: إنه جيد لوجع القولنج»^(٨).

(١) الدباء: يسمى في لبنان «اللفطين» وهو محرف من لفظة «البفطين» ذات الأصل الأرمي أو النعيرامي. ولفظ القرع شائع عند العامة. ويسمى أيضاً «الدباء»

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٢٥ ح ١.

(٣) كان زيادة العقل لأنه مولد للخلط الصحيح وبه تقوى القوى الدماغية التي هي آلات النفس في الإدراكات، والمراد بزيادة الدماغ أما زيادة فوائده لأنه يرطب الأدمغة اليابسة ويبرد الأدمغة الحارة أو زيادة جرمه لأنه غذاء موافق لجوهره والأول أظهر

(٤) الكافي ج ٦ ص ٣٧١ ح ٧. والمحاسن ص ٥٢١ ح ٧٣٢. وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٢٠٣ ح ٥. وبحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٢٧ ح ١٠.

(٥) أي من أجزاء المرققة الدباء، أو من الممرقات مرققة الدباء.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٢٨ ح ١٢.

(٧) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٢٨ ح ٥.

(٨) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٨٢٨ ح ٥.

قال ابن الأعمش.

القرع (الدبا) في الطب القديم

عن الرضا، عن أبياته (ع) قال: قال رسول الله (ص): «إذا طبختهم فأكثروا القرع، فإنه يسر قلب^(١) الحزين»^(٢).

عن الصادق (ع) قال: قال رسول الله (ص): «من أكل الدبا بالعدم، رقق قلبه عند ذكر الله، وزاد في جماعه»^(٣).

ابن سينا في القانون في الطب: بارد رطب في الثانية.

المسلوق منه يغذو غذاءً يسيراً، وهو سريع الانحدار، وإن لم يفسد قبل الهضم لم يتولد منه خلط رديء، ويفسد في المعدة بمخالطة خلط رديء، والخلط الذي يتولد منه تفه، إلا أن يغلب عليه شيء بخالطه، وإن خلط بالسفرجل كان محموداً للصفاويين. ومن خاصيته أنه يتولد منه غذاء يجانس لما يصحبه. وهو بالجملة ضارٌّ لأصحاب السوداء والبلغم، جيد للصفاويين.

عصارته تسكن وجع الأذن الحار، وخصوصاً مع دهن الررد، وينفع الأورام الدماغية والسرسام^(٤)، وهو نافع لوجع الحلق.

سويق القرع نافع من السعال ووجع الصدر الكائنين من حرارة، طبيخه ينفع من الفضول الحارة في المعدة ويزلقها، ويسعط بعصارته لوجع الأسنان جدأً، ويقطع العطش وهو مما يتولد منه بلة بالمعدة والنبيء منه ضارٌّ بالمعدة جدأً، حتى بالمعدة للصبيان

= والقرع وهو ما يسمى بالدبا قد كان يعجب النبي المجتبي
فإنه قد جاء في المتقول يزبد في الدماغ والفضول

(سفينة البحار ج ٧ ص ٢٨٨)

(١) بصير سبباً لسرور يحصل من حركة الروح إلى الخارج، ومع كثرة الروح وصفاتها ورفنها واعتدالها تكون الحركة أكثر، وأكل القرع يفعل جميع ذلك، وأيضاً الحزن يحصل بحركة الروح إلى الداخل فليلاً فليلاً بسبب مؤذ، وهي تصير سبباً لحرارة القلب، والقرع ليروده برفع ذلك، وأيضاً لرطوبته بقلل الخلط السوداء المولدة للحزن.

(٢) صحيفة الرضا (ع) ص ١٠٨ ح ٦٢. وكذا في عيون أخبار الرضا (ع) ج ٢ ص ٣٦ ح ٨٥. ودعوات الراوندي ص ١٤٨ ح ٣٩٠ وربع الأبرار ج ١ ص ٢٨ ومكارم الأخلاق ص ٣٨٣ ح ٤.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٢٨ ضمن ح ١٦.

(٤) السرسام: حمى دائمة مع صداع وتقل في الرأس والعين وحمرة فيها شديدة وكراهية الضوء

والفتيان، ولا دواء لآفته في المعدة إلا القيء، ومضرته بالقولون عظيمة.

ينفع من الحميات الحادة.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: مزاجه بارد رطب وهو منهما في الدرجة الثانية، ولذلك صار عصر جرادته نافعاً من وجع الآذان الحادث عن ورم حار منى استعمله الإنسان مع دهن ورد، وجرمه إذا عمل منه ضماد بارد الأورام الحارة بطفه ويبرد بالإعتدال. وإذا أكل القرع ولّد بلة المدة وقطع العطش.

قال في أغذيت: القرع ما دام نيئاً فطعمه كربه ومضرته للمعدة عظيمة. فإذا هو سلق فيغذو غذاء رطباً، وكذا غذاؤه يسير مثل غذاء جميع الأطعمة التي تولد خليطاً نيئاً رقيقاً وانحداره من المعدة سريع لما ذكرنا من رطوبته ولما فيه من الملاسة والزلق، وإذا انهضم فليس خلطه برديء منى لم يسبق إليه الفساد قبل انهضامه والفساد يعرض له أما من الصنعة، وأما من خلط رديء في المعدة وأما من قبل إبطائه في المعدة.

قال ديسقوريدوس: إذا تضمد به نيئاً سكن وجع الأورام البلغمية ووجع الحارة، فإذا ضمدت به يافوخات الصبيان نفعهم من الأورام الحارة والعارضة في أدمغتهم، وكذا أيضاً ينفع إذا تضمد به الأورام الحارة العارضة في العين وفي النقرس، وعصارته إذا خلطت بدهن ورد نفعت من وجع الأذن، وماء قشر الأصل إذا استعط به وحده أو مع دهن ورد نفع من وجع الأسنان.

قال ابن ماسوية: إنه يغذي غذاء بلغمياً نيئاً نافع لمن به حرارة وييسر سريع الإستحالة ضار لأصحاب السوداء والبلغم جيد لأصحاب الصفراء إذا سلق وانخذ بماء المحصرم وماء الرمان وخل خمر ودهن لوز وزيت الأنفاق^(١).

فالت الخوز: إنه نافع من وجع الحلق.

قال عيسى بن ماسوية: يورث القولنج البارد.

قال إسحاق بن سليمان: إلا أنه لقلة إزلاقه وتليينه البطن يطفو في أعلى البطن ويستحيل سريعاً ويفعل فعل حسو الشعير في أصحاب القولنج، وإذا لطخ بعجين وشوي

(١) زيت الأنفاق: أنفاق كلمة يونانية وتدلى على زيت الزيتون الأخضر.

في الفرن أو التنور واستخرج ماؤه وشرب ببعض الأشربة اللطيفة سكن حرارة الحمى الملهة وقطع العطش وغذي غذاء حسناً.

قال الرازي: يسقط الشهوة ويطفئ لهيب المعدة والكبد الحاريتين.

قال إسحاق بن عمران: ماؤه يذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس وقد ينوم به من يمس دماغه في مرض الموم^(١) والميرسمون إذا قطر في الأنف، وهو يلين البطن كيف استعمل ولم يداو الميرسمون والمحرورون بمثله، ولا أعجل نفعاً منه.

قال الشريف: صغيره أول عقده إذا لفّ بعجين وشوي، وإذا اكتحل بمائها أذهب صفرة العين الكائنة من اليرقان، وإذا اكتحل بماء زهر أذهب الرمذ الحار وشفاه، وقشر القرع اليابس إذا أحرق وذر على الدم المنبعث قطعه، وإذا أحرق وسحق وعجن بخل وطلي به على البرص نفعه، وإذا قشر حبه ودق واستخرج دهنه انتفع به من وجع الأذن ووجع الأمعاء الحارة.

التجربيتين: جرادة القرع إذا ضمدت بها العين من الرمذ الحار في ابتدائه نفعت منه وسكنت أوجاعه ولا سيما إذا عجنت بدقيق الشعير، وكذلك يسكن الصداع الحار إذا لطخ على مقدم الدماغ ومكان الوجع منه كان من الحميات أو غيرها من سائر أسبابه، وإذا ضمدت به الحمرة ردع مادتها وسكن وجعها، وحرقة قشر القرع اليابس صالحة من قروح الدبر (الذكر)، وتجففها، وكذلك تنفع من قروح الأعضاء اليابسة المزاج، وهي جيدة لتطهير الصبيان ولحرق النار معجونة بسمن، ولب بزره ينفع من السعال الحار السبب، ويرطب الصدر ويقطع العطش ممروساً في الماء، وينفع من حرقة المثانة المتولدة عن خلط حاد، ودهنه من أجود الأدوية لتنويم المحمومين والمسلولين كيف استعملوه، ومرة الفروج المطبوخة بالقرع منعشة للمغشي عليه من حدة الأخلاط الصفراوية ومن الحميات.

تذكرة أولي الباب: القرع بارد رطب في الثانية يقمع الحرارة وما هاج عن الخلطين بالتمر هندي، وأكله بالخل يقطع الحمى مجرب، وجردته تزيل الصداع طلاء، وإن غرز بالشعير وأودع النار في العجين حتى ينضج وهرس وصفي واستعمل بالسكر أو التمر هندي نفع من حرارة الدماغ والرمذ والحميات نفعاً ظاهراً.

والقرع يلين ويرطب ويفتح السدد ويدر ويزيل الخلقة، والمزّ منه ينفع من اليرقان

(١) الموم: هو شمع عسل النحل.

والسدس الصلبة، وأكله بالسكر مربي ومطبوخاً وشرب مائه مزبل للنوسواس والجنون والصداع عن بخار ويزيل ما في الكلى والمعوي بتلين وإدرار، وهو بولد الفولنج والرطوبات وضعف المعدة ويصلحه الكمون والفلفل، ورماده يبرىء القروح، ولبيه يزبل حرفة البول وهزال الكلى وفروح المثانة ويحبس الدم ويسمن.

الرازي في متافع الأعذية ودفع مضارها: القرع بارد، مولد للبلغم، وهو من طعام المحرورين أيضاً. بطفىء، ويبرد، ويسكن اللهب والعطش، وينفع من الحميات الملتبهة جداً. وإذا طبخ بالخل نفص من غلظه، وبطوء هضمه، وكان أشد نطفة للصفراء والدم، وهو في هذه الحالة لا يصلح لخشونة الصدر والسعال. وهو لأصحاب الأكباد الحارة أصلح. ولتجنبه المبرودون والمبلغمون لأنه يولد فيهم القولنج الغليظ.

القرع (البقطين) في الطب الحديث

في الطب الحديث ظهر في تحليل البقطين أنه غنيٌ بفيتامين (أ)، وفيتامين (ب)، وحوامض: اللوسين، والتيروزين، والبيوريزين. ومن خواصه أنه غير مهيج ولا سام. وهو: هاضم، ومسكن، ومرطب، وملين، ومدر للبول، ومطهر للصدر، وملطف. وينتبد في أمراض وعمل: التهابات محاري البول، حصر البول، البواسير، الزحار (الزنتارية)، الإمساك، الوهن، عسر الهضم، التهاب الأمعاء، علل القلب، الأرق، مرض السكر.

عرفت، في عصر النهضة الأوروبية، فدرة الفرع على طرد الديدان. وعُرفت في بداية القرن التاسع عشر، فاعلية بذور القرع في علاج الدودة الشريطية (الوحيدة). وقد عُدَّت هذه البذور، قديماً، مسكنة لالتهابات الأفتة الهضمية والبولية، وأسندت إليها الفدرة على فمع شهرات الجسد.

أما لب القرع فهو قابل للهضم، كلياً، وينصح لأصحاب المعدة الرهيفة. وهو مدر للبول، ومزبل للإمساك، وصالح لإدخاله في النظام الغذائي لمرضى الكلبيين والأمعاء، والمصابين بالتهاب المفاصل والروماتيزم. ويوصى بأخذه باعتباره أول طعام جامد بعد الحمية. أما لبه الني المهروس، وهو مسكن قوي، فيمكن أن يجعل لزقة مسكنة للحروق.

البقطين أو الفرع، نبات ينتسب إلى فصيلة الكوسا نفسها، وهو يفوفها في قدرته الغذائية، لأنه مصدر جيّد للفيتامين (أ) ويحتوى على ٧٩.٠٪ من وزنه ماء، و ٢.٠٪ دسم

و ١٠٪ بروتين، وعلى ٦٥٪ مواد نشوية، ١٧٣٪ رماد، كما يحتوي على الحديد والكلس بمقادير أعلى مما هو موجود في الكوسا، وأهم ما يستفاد من اليقطين، تناول بذوره لطرد الدودة الوحيدة من الأمعاء .

علاجات القرع

طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء: يؤخذ مقدار ٣٠٠ غرام من البذور اليابسة (الجافة)، تنظف ثم تسحن كما يسحن الثوم وتمزج بثلاثة كؤوس من الماء مع خمسين غراماً من العسل أو المربي . يؤكل المزيج على دفعات خلال ساعة واحدة شريطة أن تكون المعدة فارغة . وبعد ثلاث ساعات يعطى مسهل ملحي (سولفات الصودا أو ملح إنكليزي) وبعد نصف ساعة أخرى يستعان بحقنة شرجية .

وإذا كان المراد معالجة طفل دون الخامسة من عمره فمقدار البذور لا يتعدى المائة وخمسين غراماً .

أما إذا كانت بذور اليقطين غضة غير يابسة وغير قاسية، فلا تسحن طبعاً بل يضاف إليها كأسان من الماء وتوضع في حمام مائي ويترك الماء حول الخليط يغلي مدة ساعة ثم يبرد ويصفى ويعطى للمصاب .

- يستعمل داخلياً : سهلاً حسناً يشرب قدح من عصيره على الريق في كل صباح .
- ويستعمل خارجياً : ضد الحروق والالتهابات، والخراجات، وذلك بوضع كمادات عليها من بزور القرع .

- لمعالجة العجز الجنسي : تؤخذ كمية متعادلة من بذور القرع، والخيار والبطيخ الأصفر، فتقشر وتذق ناعماً، وتمزج بمقدار من السكر، وتؤكل في كل يوم ثلاث ملاعق .
- لمعالجة الأرق والتهابات مجاري البول : يطبخ في ماء - أو حليب - مقدار من بذور القرع المقشر المهروس ويؤخذ منه يومياً .



الفجل

عن الرضا عن آبائه، عن أمير المؤمنين (ع) قال: «الفجل أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام، وورقه يحدر البول»^(١).

الفجل في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن محمد بن علي الهمداني، عن حنان، قال: كنت مع أبي عبد الله (ع) على المائدة، فناولني فجلة، فقال: يا حنان! كل الفجل، فإن فيه ثلاث خصال: وورقه بطرد الريح، ولبه يسهل (يسرل) البول وأصوله نقطع البلغم^(٢).

قال الكليني: وفي رواية أخرى: ورقه يمرى^(٣).

وعن أبي عبد الله (ع) قال: الفجل أصوله نقطع البلغم، ولبه يهضم، وورقه يحدر البول جداً^(٤).

الفجل في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أقوى ما في الفجل بزره، ثم فشره، ثم وورقه، ثم لحمه. وأغذاه المسلول أصله حار في الأولى رطب، وبزره حار في الثالثة.

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٣٠ - ٢٣١ ح ٢. وأمال الطوسي ج ١ ص ٣٧٣. ومكارم الأخلاق ص ٣٩٤ ح ٣ باب الفجل.

(٢) الكافي ج ٦ ص ٣٧١ ح ١. والمحاسن ص ٥٢٤ ح ٧٤٨. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٢٠٥ ح ١.

(٣) الكافي ج ٦ ص ٣٧١ ذيل ح ١، والمحاسن ص ٥٢٤ ح ٧٥٠ ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٢٠٥ ح ٢.

(٤) الكافي ج ٦ ص ٣٧١ ح ٢. والمحاسن ص ٥٢٤ ح ٧٤٩. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٢٠٥ - ٢٠٦ ح ٣.

مولد للرياح، لكن بزره بحللهها، وفيه تلطف قوي، وخصوصاً بزره، والبري ملهه. ومسلوفة أعذى لمفارفته الدوائية. وغذاؤه بلغمي وقليل مع ذلك، وفيه جوهر سريع إلى التعفن، وذلك بسبب ما فيه من المضار.

داء الثعلب: إن خلط معه دقيق الشيلم^(١) أنبت الشعر في داء الحبة وداء الثعلب.

وإذا تضمد به مع العسل قلع الآثار العارضة تحت العين التي مع كهوية^(٢)، وينفع بزره من النمش الكائن في الأعضاء، وسائر الألوان الغريبة وآثار الضرب والكلف، وهو مع الكندس^(٣) يخل طلاء يذهب البهز الأسود، وخصوصاً في الحمام. ومع دقيق الشيلم للبثور اللبنة يجلوها.

إذا تضمد به مع العسل قلع القروح الخبيثة والفروح اللبنة، وبزره مع الخل يقطع فرحة غنفرانا^(٤) قلعاً تاماً، وكذلك على القوباء^(٥).

بزره بدفع الضربان الذي في المفاصل، وهو جيد لوجع المفاصل جداً. ضار بالرأس والأسنان والحنك، وعصارته ودهنه نافع من الريح في الأذن جداً. ضار بالعين، إلا أنه يجلوها إذا قطر فيها ماؤه، وبذهب الآثار الماق^(٦).

قال ابن ماسوية: إن ورقه يحد البصر.

المطبوخ منه صالح للسعال العتيق المزمن الكيموس الغليظ المتولد في الصدر، وهو ينفع الاختناق العارض من الفطر القتال، وإن طبخ بسكنجبين، ثم تغرغر به نفع من الخناق. وفيه مع ذلك مضرة بالحلق، وهو يزيد في اللبن. رديء للمعدة بجشي، وبعد الطعام يلين البطن، وينفذ الغذاء، وقبل الطعام يطفي الطعام ولا يدعه يستقر، ولذلك يسهل القيء، وخصوصاً قشره بالسكنجبين، ويوافق الجنب والطحال ضماداً، وبزره بالخل يفيء

(١) الشيلم: كلمة سريانية الأصل (شيلما) وهو الزوان والجلبف والدنفة والبرافة والغلاب وهو نبات.

(٢) كهوية: غيرة مشربة سواداً. (المنجد).

(٣) الكندس: أو فندس، هو العرنة وعود العطاس وسراج الظلام وصابون الفاق وصابون الثياب وعرق حلاوة وهو نبات.

(٤) غنفرانا: يونانية، وتعني موت أو تفهفر جزء من الجسم بسبب انقطاع الدم عنه.

(٥) القوباء: معروفة وهي خلط غليظ يظهر إلى ظاهر الجلد وبأخذ فيه.

(٦) الماق: مجرى الدمع من العين (المنجد).

جداً، ويحلل ورم الطحال .

قال ابن ماسوية: إن أكل بعد الطعام هضم، وخاصة ورقه . وماء ورقه يفتح سدد الكبد ويزيل اليرقان .

قال بعضهم: ورقه يهضم، وجرمه يغني، وبزره يحلل النفخ في البطن، ويسهل خروج الطعام، ويشهي، ويذهب وجع الكبد، وماؤه جيد للإستسقاء .

ينفع من نهش الأفعى، وبزره ينفع من السموم والهوام، وإن وضع شدخة منه على العقرب ماتت، وجرب ماؤه في ذلك فكان أقوى، وإن لدغت العقرب من أكل فجلاً لم تضره .

ابن البيطار في الجامع لمقررات الأدوية والأغذية: قال ديسقوريدوس: الفجل مؤلّد الرياح طيب الطعم ليس بجيد للمعدة محشي يدر البول مسخّن، وإذا أكل بعد الطعام لين البطن ويعين في نفوذ الغذاء، وإن أكل قبل انطعام دفع الطعام إلى فوق ولم يدعه يستقر في المعدة، وإذا أكل قبل الطعام سهل القيء، وقد يلطّف الحواس، وإذا أكل مطبوخاً كان صالحاً للسعال المزمن والكيّموس الغليظ المتولّد في الصدر، وبزر الفجل إذا شرب بالخل قياً وأدرّ البول وحلّل ورم الطحال .

قال جالينوس: الفجل يسخّن في الدرجة الثالثة ويحقّف في الثانية .

قال روفس: الفجل ينفع من البلغم ويهيج القيء ويضرّ بالرأس وبالعين والأسنان والحنك ويفسد الطعام، وهو رديء لجميع علل النساء محدث للرياح من أعلى البطن .

قال حنين بن إسحاق: سبب ردائه الجوهر المتعقّن الذي فيه .

قال أرساسيس: إنّ في الفجل قوة محلّلة، ومن أجل ذلك يستعمل في الآثار في البدن وسائر المواضع الكمّدة اللون فيعظم نفعه .

قال بولس: بزر الفجل يحلّل المدة الكائنة تحت الصفاق القرني .

قال الفارسي: بزر الفجل يدفع ضربان المفاصل والنفخة التي في البطن ويسهل خروج الطعام ويشهه جيد لوجع المفاصل جداً .

قال قسطنس في كتاب الفلاحة: الفجل نافع من وجع الكلى والمثانة والسعال ويهيج الباه ويزيد في اللبن ويمنع لذع الهوام، وإذا طلي به البدن نفع نهش الهوام، وبزره ينفع

السمو والهوام بمنزلة الترياق، وإن شدخت قطعة فجّل وطرحتها على عقرب ماتت .

قال الرازي : أخبرني صديق لي أنه جرب هذا وصنع أنه قطر ماء ورق الفجل عليها فرأها همدت وانتفخت وانثقت في نصف ساعة، وينفع من حمى الربع والنافض ووجع الجوف بزره مع العسل، وإن لسعت العقرب من أكل فجلاً لم توجهه كثير وجع، ويقلع آثار الضرب والوئي والرض، وينبت الشعر في داء الثعلب . وبزره إذا استقى يبرئ وجع الكبد، وإن شرب من عصير الفجل نقص الماء من المستقى .

ومن اختيارات الكندي يعصر الفجل بعد دقّه بلا ورق ويسقى منه على الريق أوفية فإنه يفتت الحصى الكبار والصغار التي في المثانة، ويفعل ذلك بخاصة عجيبة .

قال المسيح : أكثر ما يؤكل ليطلق البطن ويدّر البول وهو من الأصول الحريفة المذاق وله قوة ملطفة غير أن الغذاء الذي يتولد منه في البدن يسير، والكيμος المتولد منه رديء .

قال حامد : يجلو الكلى والمثانة ويقلب الطعام ويعين الكبد على الطبخ وينفع مطبوخاً من السعال المتولد من الرطوبة ويغني عن السكنجيين، وورقه يبعث الشهوة إذا بلغت السفوط، والفجل إذا طبخ بالخل حتى ينضج وتغرغر به فتح الخوانيق .

قال الطبري : الفجل يحل الغلظ وينفع بزره من القوباء، وماء ورقه ينفض اليرقان ويفتت الحصى .

قال الخوز : إنه يزيد في الإنعاض والمني وبزره يقيء .

قال ابن ماسوية : إن أكل بعد الطعام هضمه وخاصة ورقه وهو يحد البصر وماء ورقه نافع من اليرقان والسدد العارضة في الكبد، وخاصة إذا شرب معه السكنجيين السكّري إن كانت هناك رطوبة، وبزره يفعل ذلك أيضاً، وإن أكثر من أكله نثراً أمغص، وخاصته النفع من البرقان الأسود ولحمه يغني، والفجل يعفن ويعفن الطعام كله، والدليل على ذلك جشاؤه .

قال الشريف : إذا قور رأس فجلة وفتر فيها دهن ورد وقطر في الأذن الوجعة أبرأها وحيا مجرب، وإذا أخذت قطعة من فجل وقور فيها حفرة ووضع فيها وزن أربعة دراهم بزر لفت ورد عليها غطاؤها وستر الكل بالعجين ثم دس في غصني نار إلى أن ينضج العجين ثم تستخرج الفجلة وقد نضجت وتبرد قليلاً، ثم تطعم صاحب الحصى فإنها تفعل فعلاً عجبياً، تفعل ذلك ثلاثة أيام متوالية .

الأنطاكي في التذكرة: الفجل حار يابس في الثانية والبري في الثالثة، ينقي الأخلاط اللزجة بالماء والعسل، وينقي الصدر والمعدة، وفوق الطعام يهضم ويجشي، ويخرج الرياح مع تليين لطيف، ويبرئ السعال مصلوقاً، وماؤه يفتح السدد، وعصاره أغصانه تفتت الحصى بالسكتنجين، وكذا أصله إذا حشيت الواحدة أربعة دراهم بزر سلجم وشوي ويزيل البهق طلاء، وأكل الفجل يحسن الألوان وينبت الشعر المتناثر، وكذا طلاؤه في داء الثعلب، وإن فوّز وطبخ فيه دهن الورد أزال الصمم فطوراً، وكذا دهن بزره، ويحلّل أوجاع المفاصل وعرق النسا والقرس، ودخله في نجفيف الإستسقاء عظيم. إن ماءه بجلو البياض كحلاً وجرمه يحل المعدة ضماداً.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الفجل غليظ الجرم مع حدة فيه، ويصلحها إذا سلق أو شوي. ولبس من طعام المبرودين. وهو رديء للمعدة، مهيج للقيء، وورقه أهضم للطعام من جرمه. وينولّد منه رياح غليظة نافخة جداً إذا أكل نجباً.

الفجل في الطب الحديث

فد أخبرنا «هيروdot» أن الفراعنة كانوا يورّعون على العمّال المكثّفين ببناء أهرام الجيزة هذه الجذور المنشّطة المغذية، وفصوص الثوم في الوقت نفسه. وقد أوصى «أبقراط» باستعمال الفجل لعلاج الاستسقاء. وأقر الرومان بقدرته على إثارة شهية الطعام، وإنعاش التعبة، وتهدئة السعال، واستقدام الطمث.

وعُدّ الفجل، في العصر الوسيط، مطهراً للدماغ والأوعية الدموية من مزاجها الضار. وإذا كانت مدرسة «سالرن» فد عدته مدرّاً للبول معداً لمساعدة أولئك الذين يعجزون عن التبول، فإنها قد جعلته، كذلك، مضاداً للتسمم، كالترياق الشهير.

وقد عدّ الفجل، في عصر النهضة الأوروبية، خاصاً بعلاج الحصاة ثم انقضى زمن طويل لم يكن فيه الفجل مذكوراً إلا في قائمة أدوية المسنات، وباعتباره مخرجاً للمخاط والبلغم، وعلاجاً للسعال الديكي والنزلات الشعبية، بل مدرّاً للبول، ومضاداً للحفر (الإسقربوط) الذي يصيب البحارة في رحلاتهم البحرية الطويلة.

وما لبك الدكتور الألماني «غروم»، في نهاية القرن الماضي، أن مدح مزاجا الفجل الأسود وأهميته في علاج الرمال (داء حصوي) الصفراوي، وأخرج الفجل من عالم

النسبان. وقد جعله الأب «كنب» علاجاً فعالاً لأمراض الصدر، إذا أخذ منذ بدايتها. وقد أكد الدكتور «ليكليك» مزيتي الفجل المذكورتين، وأضاف إليهما فاعليته في تحسين حال الممرضى المصابين بالشرى (وهو طفح جلدي ذو بثور حكاكة) والنهاب المفاصل المزمين. وقد راجع «ليمبر» و «لوير» أبحاث «غروم» على أساس علمي، ونشرا نتائجهما ١٩٥٠، فذكر أن مستخرج الفجل بسبب إفراز الصفراء لدى المصابين بالرمال (داء حصوي)، الأمر الذي يجعله فعالاً في علاج كل أولئك الذين يعانون قصوراً كبدياً، والنهاب المرارة، وإصابات الكبد.

وأوصى الألمان «فلام» و «إكسنين» باستعماله لعلاج وهن المعدة، وبلغ الهواء، ونولد الغازات (الانفخ)، كما أوصى باستعماله، خارجياً، باعتباره مثبثاً لاحتمرار الجلد، لإزالة احتقان عضو داخلي. الفجل يختلف قيمته الغذائية بحسب الجزء الذي يؤكل، فأس الفجلة فقيرة في الفيتامينات مثل فيتامين (أ) و (ج)، ويوجد به أنزيم «شاد لنجر» الذي له القدرة على إجراء عملية (Dehydragemises) لمركبات اللبن، وهذا الأنزيم موجود بروتوس الفجل بوفرة، ويوجد بالنبات مركبات كربوهيدراتية مختزنة، أما أوراقه فهي مصدر جيد لفيتامين (أ) و (ج)، ولهذا كانت أوراق الفجل أكثر فبمة غذائية من رأسها أو جذورها، وكانت نتيجة التحليل الكيماوي لنبات الفجل كاملاً هي كما يلي: ٨٣، ٩٣٪ ماء، ٦٢، ١٪ بروتين، ٠٤ و ١٠٪ دهن، ٢٥ر١٪ مواد معدنية، ٢٦ر٣٪ كربوهيدرات.

فالفجل يحتوي أيضاً الكالسيوم، والحديد، وحمض النيكوتنيك، والبود، والكبريت، والمنغنيزيوم، والرافانول (وهو جوهر كبريتي). وفيل في فوائده: إنه مسد، مضاد للحمر، مضاد للرشح، مطهر عام، وهو يقوي العظام، ويدر البول، وعصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية، ونوبات الكد والرمال، وبعد الطعام بعين على الهضم وعلل الصدر. وينفع ضد السعال الديكي، ونخمرات الأمعاء.

وبحتوي على حمض النيكوتنيك الوافي من مرض البلاغرا، وعلى الكالسيوم والحديد.

نظراً لأحواله على الفيتامين (ج) فهو مقو للعظام.

هذا ويسعمل سكان فرنسا الفجل كعلاج شاف لمكافحة السعال الديكي، وذلك بانقواء بضع فجلات كبيرة يحفر داخلها ليحشى الفراغ بالسكر.

قيمتة الغذائية: للفجل قيمة غذائية حسنة لاحتوائه على بعض الفيتامينات، وعلى الكبريت (المفيد للجلد والشعر)، والحديد (المفيد ضد فقر الدم)، ولكن الزيت الطيار الموجود في قشرته - وهو الذي يعطيه النكهة الحريفة - يجعله صعب الهضم، ولا تتحملة المعد الضعيفة. ويجب أن يعلك كثيراً لأنّ اللعاب الكثير ضروري لتسهيل هضمه، وأوراقه أحسن منه في كل ما ذكر.

يسمح للبدينين بتناول الفجل (بلا مواد دسمة - كالسمن والزبدة والزيت - وبلا ملح)، وللذين يشكون من قلة إفراز أكبادهم، وبعض الأطباء يوصون بتناول الفجل للمصابين بالرمال والحصى، كما يوصى بتناوله المصابون بأمراض المرارة، والنقرس، والروماتيزما، والأطفال، والحبالي، وفقراء الدم لوجود الحديد فيه، ويشترط أن يكون الفجل طازجاً طرياً ويعلك جيداً. ويفيد الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجلد لوجود الكبريت فيه. ويمنع عن المصابين بأمراض الكبد، والمغص المعدي والمعوي، وذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة.



الكَمَاة^(١)

عن علي (ع)، أنه قال: «الكَمَاة من المن، وماؤها شفاء العين»^(٢).

عن أبي بصير، عن فاطمة بنت علي، عن أمانة بنت أبي العاص بن ربيع، وأُمِّها زينب بنت رسول الله (ص)، قالت: «أتاني أمير المؤمنين (ع) في شهر رمضان، فاتي بعشاء وتمر وكَمَاة، فاكل، وكان يحب الكَمَاة»^(٣).

الكَمَاة في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

صفة كحل من الكَمَاة: قال زيد بن علي بن الحسين (ع): «صفة ذلك أن نأخذ كَمَاة فتغسلها حتى تنقُبها، ثم نعصرها سخرفة وتأخذ ماءها فترفعه على النار حتى ينعقد، ثم يلقى فيه فيراط من مسك، ثم نجعل ذلك في قارورة ونكتحل منه في أوجاع العين كلها، فإذا جف فاسحقه بماء السماء أو غيره، ثم اكنحل منه»^(٤).

الكَمَاة في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: قال ديسقوريدوس: هو أصل مستدير لا ساق له

(١) الكَمَاة. نبات لا ورق له ولا ساق، يوجد في الأرض من غير أن يزرع، ومادنها من جوهر أرضي حار يحنف نحو سطح الأرض ببرد الشتاء، وينمى بمطر الربيع فينولده بندفع. النهاية (١٩٩/٤) والكَمَاة وأحدها كم. على غير قياس وهي من النوادر فإن القياس العكس.

(٢) دعائم الإسلام ج ٢ ص ١٤٧ ح ٥٢٠. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٢٤ ح ٣.

(٣) دعائم الإسلام ج ٢ ص ١٤٧ ح ٥٢٠. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٢٤ ح ٣.

(٤) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٢٤ ح ٣.

ولا عرق، لونه إلى الغبرة كالفطن، يوجد في الربيع تحت الأرض، ومن الناس من يأكل الكماة نيئاً ومطبوخاً وهي من جوهر أرضي أكثر، ومائي أقل، وفيها هوائية ولطف يسير، وهي عديمة الطعم.

أجوده الرملي الأبيض، ليس فيه رائحة رديئة، وبإسه أردأ من رطبه، والذي يسلق أولاً بعد تقشيريه وتشقيقه بالسكين بماء وملح. غليظ جداً يغذو غذاء غليظاً سوداوياً ولا يدانيه فيه شيء، وإن سلق، ثم طبخ بماء، تولد منه غذاء غليظ غير رديء، لكنه لا طعم له.

يخاف منه الفالج، يخاف منه السكتة، ماؤه كما هو يجلو العين مروباً عن النبي (ص) واعترافاً من المسيح الطيب، وغيره.

هو بطيء الهضم مؤذٍ مثقل للمعدة غليظ الكيموس بطيء الانحدار.

قال «جالينوس» في موضع: وليس برديء الكيموس. يورث القولنج وعسر البول.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية:

الرازي: قال جالينوس في كتاب الغذاء إنما يعمه من جميع الأطعمة المائية التفهة، أن الخلط الغليظ المتولد عنها لا طعم له، إلا أنه أميل إلى البرودة والغذاء المتولد من الكماة أغلظ من المتولد من القرع.

وقال في كتاب الكيموس: أن الكماة غليظة الكيموس قليلة الغذاء إلا أنه ليس برديء الكيموس.

وقال: وجدت في كتاب مقالة تنسب إلى جالينوس في السموم: أن الكماة تورث عسر البول والقولنج.

قال: وجدت في كتاب التدبير الملقط لجالينوس من نقل قديم: أن الكماة أقل غلظاً من الفطر وأجودها ما كان من موضع فيه رمل قليل.

قال القلهمان: الكماة الحمراء قاتلة.

قال سفيان الأندلسي: أجودها أشد تلذذاً وإملاساً وأميلها إلى البياض، وأما المتخلخل الرطب والرخو فرديء جداً، وهو أجود في المعدة الحارة، وهو غذاء جيد لها، وإذا لم ينهضم للإكثار منه أو لضعف المعدة مخلطة رديء جداً مولد للأوجاع في الأسفل من الظهر والصدر.

قال عيسى بن ماسه : الكماة باردة رطبة في الثانية نورك ثقلا في المعدة .

قال المسبح : نولد السدد أكلا وماؤها بجلو البصر كحلا .

قال ابن ماسويه : بطيئة الإنهضام وخاصنها إبراث السكنة والفالج ووجع الأمعدة ، وبنغي لآكلها أن ينشرها وينفبها نفبة كثرة لبصل إليها الماء .

قال الغافقي . بنغي أن لا تؤكل نبنة ولبيجنب شرب الماء الفراح بعدها ، ومن خواصها أن من أكلها أي شيء من ذوات السموم لدغه والكماة في معدنه مات ولم يخلصه دواء آخر البتة .

وماء الكماة من أصلح الأدوية للعين إذا ربي به الأثمد واكنحل به ، فإن ذلك يتوئي الأجفان ويزيد في الروح الباصر ، وفيه قوة وحدة ، ويدفع عنها نزول الماء .

النجربتين : الكماة اليابسة إذا سحفت وعجنت بماء وخصب بها الرأس نفعت من الصداع العارض قبل وفنه مجرب .

قال الشريف : الكماة إذا جففت وسحفت وعجنت بغراء السمك محلولاً في خل نفعت من قبلة الصبيان المعاثبة ، ومن نوء سررهم ، ومن الفئوق المنولدة عليهم مجرب .

الأنطاكي في التذكرة : هي باردة رطبة في الثانية نغذي ونملاً الفروح ، ونزيل الدرب والإزلاق ، وماؤها بجلو البياض كحلا ، وهي نولد القولنج والسدد والسدر .

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها : الكماة تولد دما غليظاً بارداً . ولبس يحتاج المحرورون منه إلى كثير إصلاح ، اللهم إلا أن يكثرأ منه ويدمنوه . ويولد الإكتار منه أدواء البلغم والبهق الأبيض خاصة . وثقل اللسان كثيراً ، وضعف المعدة . ولذلك ، بنغي أن يؤكل بالمرى خاصة ، فإنه يقطعها نطبعاً بليغاً فلا ينولد منها لزوجة بثة .

الطب النبوي (ابن القيم الجوزية) : قوله (ع) : «الكماة من المن» فيه قولان : أحدهما : أن المن الذي أنزل على بني إسرائيل لم يكن هذا الحلو فقط ، بل كثيرة من اللذات عليهم بها : من النبات الذي يوجد عفواً من غير صنعة ولا علاج ولا حرث .

فإن «المن» مصدر بمعنى المفعول ، أي : ممنون به . فكل ما رزقه الله تعبد عفواً بغير كسب منه ولا علاج ، فهو من الله تعالى عليه : لأنه لم يشبهه كسب العبد ، ولم يكدره تعب العمل . فهو من محض : وإن كانت سائر نعمه مثلاً منه على عبده . فخص منها ما لا كسب له

فيه ولا صنع، باسم المن: فإياه من بلا واسطة العبد.

وجعل سبحانه فونهم بالنيه: الكماء، وهي نفوم مقام الخيزر. وجعل أدمهم: السلوى، وهو يقوم مقام اللحم. وجعل حلواهم: الطل الذي ينزل على الأشجار، [هو] يفوم لهم مقام الحلوى. فكمّل عبثهم. ونأمل قوله (ص): «انكماء من المن الذي أنزل الله على بني إسرائيل»، فجعلها من جملة وفردا من أفرادها. والترنجيبين - الذي يسقط على الأشجار - نوع من المن، ثم غلب استعمال المن عليه عرفاً حادثاً.

والقول الثاني: أنه شبه الكماء بالمن المنزّل من السماء، لأنه يُجمع من غير نعب ولا كلفة، ولا زرع نزر ولا سقي.

فإن قلت: فإذا كان هذا شأن الكماء، فما بال هذا الضرر فيها؟ ومن أين أتاها ذلك.

فاعلم أنّ الله سبحانه أنقذ كل شيء صنعه، وأحسن كل شيء خلقه، فهو - عند مبدأ خلقه - بريء من الآفات والعلل، تام المنفعة لما هباً وخلق. وإنما نعزّض له الآفات - بعد ذلك - بأمر آخر: من مجاورة، أو امتزاج واختلاط، أو أسباب آخر تقتضي فساد. فلو ترك على خلقه الأصلية، من غير تعلّق أسباب الفساد به، لم يفسد.

ومن له معرفة بأحوال العالم ومبدئه، بعرف أن جميع - في جوه ونباته وحيوانه، وأحوال أهله - حادث بعد خلقه بأسباب افتضت حدوثه. ولم تزل أعمال بني آدم ومخالفتهم للرسل تحدث لهم، من الفساد العام والخاص، ما يجلب: من الآلام والأمراض والأسقام والطواعين والقحوط والجذوب، وسلب بركات الأرض وثمارها ونباتها، وسلب منافعها أو نقصانها - أموراً متتابعة ينلو بعضها بعضاً.

فوله (ع) في الكماء: «وماؤها شفاء للمعين»، وفيه ثلاثة أقوال:

أحدها: أن ماءها يخلط في الأدوية التي نعالج بها العين، لا أنه يستعمل وحده. ذكره أبو عبيد.

الثاني: أنه يستعمل بحثاً بعد شيء، واستفطار مائها. لأنّ النار تلتطفه وننضجه، وتذيب فضلاته ورطوبته المؤذبة، ويغني النافع.

الثالث: أن المراد بمائها الماء الذي يحدث به: من المطر، وهو أول فطر ينزل إلى الأرض. فتكون الإضافة إضافة افتران، لا إضافة جزء. ذكره ابن الجوزي. وهو أبعد

الوجوه وأضعفها .

وقيل : إن استعمل ماؤها لتبريد ما في العين ، فماؤها مجرداً شفاء . وإن كان لغير ذلك ، فمركّب مع غيره .

وقال الغافقي : ماء الكماء أصلح الأدوية للعين : إذا عجن به الإثمد ، واكتحل به . ويقوّي أجفانها ، ويزيد الروح الباصرة قوة وحدة ، ويدفع عنها نزول النوازل .

بحث ثاني : قال ابن حجر : قال الخطابي : إنما اختصت الكماء بهذه الفضيلة لأنها من الحلال المحض الذي ليس في اكتسابه شبهة ، ويستنبط منه أن استعمال الحلال المحض يجلو البصر ، والعكس بالعكس .

قال ابن الجوزي : في المراد بكونها شفاء للعين قولان : أحدهما ماؤها خفيفة إلّا أن أصحاب هذا القول اتفقوا على أنه لا يستعمل صرفاً في العين ، لكن اختلفوا كيف يصنع به على رأيين :

أحدهما : أنه يخلط في الأدوية التي يكتحل بها . حكاه أبو عبيد . قال ويصدق هذا الذي حكاه أبو عبيد أن بعض الأطباء قالوا : أكل الكماء يجلو البصر .
وثانيهما : أن يؤخذ فيشق ويوضع على الجمر حتى يغلي ماؤها ، ثم يؤخذ الميل فيجعل في ذلك الشق وهو فاتر ، فيكتحل بمائها ، لأنّ النار تلطفه وتذهب فضلاته الرديئة وتبقي النافع منه ، ولا يجعل الميل في مائها وهي باردة يابسة فلا ينجح .

وقد حكى إبراهيم الجرفي (الحربي) عن صالح وعبد الله ابني أحمد بن حنبل أنهما اشتكت أعينهما ، فأخذتا كماء وعصراها واكتحلا بمائها فهاجت أعينهما ورمدا .

قال ابن الجوزي : وحكى شيخنا أبو بكر بن عبد الباقي : أن بعض الناس عصر ماء كماء فاكتحل به فذهبت عينه .

والقول الثاني : أن المراد ماؤها الذي ينبت به ، فإنه أول مطر يقع في الأرض فتربى به الأكحال . قال ابن التميم : وهذا أضعف الوجوه .

قلت : وفيما ادعاه ابن الجوزي من الاتفاق على أنها لا تستعمل صرفاً نظر محكي عياض عن بعض أهل الطب في التداوي بماء الكماء تفصيلاً ، وهو : إن كان لتبريد ما يكون بالعين من الحرارة فتستعمل مفردة ، وإن كان لغير ذلك فتستعمل مركبة .

وبهذا جزم ابن العربي فقال: الصحيح أنه ينفع بصورته في حال، وبإضافته في أخرى، وقد جرب ذلك فوجد صحيحاً. نعم جزم الخطابي بما قال ابن الجوزي فقال: يرى بها التوتيا^(١) وغيرها من الأكحال، ولا يستعمل صرفاً فإن ذلك يؤدي العين.

وقال ابن التميم: اعترف فضلاء الأطباء بأن ماء الكماء يجلو العين، منهم المسيحي وابن سينا وغيرهما.

والذي يزيل الإشكال عن هذا الاختلاف أن الكماء وغيرها من المخلوقات خلقت في الأصل سليمة من المضار ثم عرضت لها الآفات بأمر أخرى من مجاورة أو امتزاج أو غير ذلك من الأسباب التي أرادها الله تعالى، فالكماء في الأصل نافعة لما اختصت به من وصفها بأنها من الله، وإنما عرضت لها المضار بالمجاورة، واستعمال كل ما وردت به السنة بصدق ينتفع به من يستعمله، ويدفع الله عنه الضرر لنيته، والعكس بالعكس، والله أعلم.

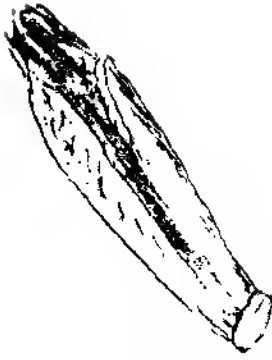
الكماء في الطب الحديث

وفي الطب الحديث وجد في تحليل تركيبها أن فيها البروتين نحو ٩ في المئة، ومن النشويات والسكريات ١٣، ومن الدسم ١، وفيها من المعادن: الفوسفور، الصوديوم، والكالسيوم، البوتاسيوم، وهي غنية بفيتامين ب^١، وتفوق في تنشيط القوة الجنسية جميع أنواع الفطور. وتحتوي الكماء على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأكسجين والهيدروجين، وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم، وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن...

والكماء النيئة عسرة الهضم، وإذا طبخت - جيداً - تصبح سهلة الهضم سائغة الطعم. تمنع الكماء عن المصابين بأمراض التحسس كالشرى والحكة وبعض العلل الجلدية، وعن المصابين بعسر الهضم، وآفات المعدة والأمعاء.

والكماء غنية بالفيتامين (ب_١ B_١) (ريبوفلافين) الذي يفيد في علاج هشاشة الأظفار وسرعة تقصفها، وتشقق الشفتين، واضطراب الرؤية.

(٤) التوتيا: من السنسكريتية tuttha والتوتياء مادة مطهرة وهي أكسيد الزنك.



الخس

عن أمير المؤمنين (ع) قال: قال رسول الله (ص): «كلوا الخس فإنه يورث النعاس، ويهضم الطعام»^(١).

الخس في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي حفص الأبار، عن أبي عبد الله (ع)، قال: عليكم بالخس، فإنه يصفى الدم^(٢). وفي نسخة المحاسن: بطني^(٣). وفي حديث ثاني: يقطع الدم^{(٤)(٥)}.

الخس في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: الخس لا جلاء فيه ولا قبض ولا إطلاق لخلوه عن الملوحة والعفوصة وسائر ذلك، والدم المتولد منه أحمد من الدم المتولد من البقول. وأغذاه المطبوخ، وهو نافع من اختلاف المياه وغير المغسول منه أجود. هو سريع الهضم، ينفع من الأورام الحارة والحمرة طلاء إذا لم يكونا عظيمين شديدين.

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٣٩ ح ٢. الفردوس بمأثور الخطاب ج ٣ ص ٢٤٤ ح ٤٧١٧. ومكارم الأخلاق ص ٢٩٦ ح ٢. ساب الخس.

(٢) الكافي ج ٦ ص ٣٦٧ ح ١. المحاسن ص ٥١٤ ح ٧٠٣. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٩٥ ح ١.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٣٩ ح ١ عن المحاسن.

(٤) لا بعد أن يكون «يقطع الدم» نصحيح بطيء أو بصفى، أو المراد به ما يرجع إليهما أي يقطع سورة الدم أو الأمراض الدموية.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٣٩ ح ٢ عن المكارم.

هو ضماد على الوثي^(١) نافع، ينوم ويزيل السهر مسلوفاً ونيثاً، وينفع من الهذيان وإحراق الشمس للرأس، وهو دواء لسدة المنخرين.

لبن البري منه يجلو قروح القرنية، ولبن البستاني قريب منه، وهو ضماد للرمد الحار، ولبن البري ينفع من الغرب^(٢)، وإدامة أكله تظلم العين. يزيد في اللبن. نافع من العطش وحرارة المعدة والتهابها. والبستاني جيد للمعدة سريع الهضم، وتناوله بالخل يشهي، وينفع أكله من البرقان.

بزره يجفف المني ويسكن شهوة الجماع، وينفع من كثرة الاحتلام. وبقله أقل في ذلك من بزره. ولبن الخس إذا سقي منه نصف درهم بماء أسهل كيموساً مائياً، ولبن البستاني إذا عظم قريب من لبن البري، نفس الخس (الخلط المتولد منه) لا يعقل ولا يطلق لأنه لا مالح ولا عفص ولا جال، لكنه مدر، والبري منه يدر الطمث. لبن البري يسقى للسعة الرتيلاء والعقرب.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ديسقوريدوس: جيدة للمعدة مبرد ملين للبطن منوم مدر للبول، وإذا طيخ يكون أكثر غذاء، وإذا أكل كما يقلع غير مغسول وافق الذين يشكون معدتهم، وإذا شرب بزره. نفع من الاحتلام الدائم وقطع شهوة الجماع، وإذا أكل دائماً أحدث غشاوة في العين وقد يعمل بالماء والملح، وإذا كان ذا ساق ويزر صارت قوة عصارتها ولبنه شبيهة بقوة ماء الخس البري ولبنه، وأما الخس البري فإنه شبيه بالخس البستاني غير أنه أكبر ساقاً منه وأشد بياضاً من ورقه وأدق وأخشن وطعمه مر، وإذا شرب من لبنه وزن نصف درهم بماء ممزوج بخل أسهل كيموساً مائياً، وينفع مع دهن ورد من وجع الرأس، ويتقي القرحة العارضة في طبقة العين القرنية أيضاً التي تسمى أحليوس، والقرحة العارضة للقرنية التي يقال لها أرقامن، وإذا اكتحل به بلبين جارية كان صالحاً أيضاً للقرحة العارضة للقرنية التي يقال لها أسقوما. وينوم ويسكن الوجع ويدر الطمث وقد يسقى للسعة العقرب ونهشة الرتيلاء. وبزره إذا شرب يقطع الاحتلام وشهوة الجماع مثل ما يقطع بزر الخس البستاني، وماؤه يفعل ذلك غير أنه أضعف فعلاً.

قال جالينوس في أغذيته: إن الخس أجود البقول غذاء لأنه يولد دماً ليس بالكثير ولا

(١) الوثي: كسر اليد.

(٢) الغرب: هو آذ يرشح ماف العين ويسيل منها إذا غمز صديد وهو الناصور أيضاً.

بالرديء إلا أنه ليس في غاية الجودة.

قال روفس في كتاب التدبير: الخس شاف لجميع العلل الحادثة من السكر إذا أخذ من وسط الشراب، وهو نافع من اللذع العارض في المعدة ضار للمعي ويهيج البطن.

وقال في كتاب آخر: إن الخس يرخي البدن.

قال ابن ماسويه: يولد خلطاً محموداً أكثر من توليد جميع البقول ودماً صالحاً إلى البرد، وإذا دق وضمّد به اليافوخ أنام وسكن الحرارة في الرأس والهذيان وهو سريع الهضم.

قسطس في الفلاحة قال: إن الخس يهيج شهوة الأكل، وإن أكل بالخل سكن المرة، وإن طبخ بدهن وخل أذهب اليرقان، وهو دواء لاختلاف المياه وتغييرها وتغير الأرضين، ويسكن وجع الثدي، وبزره يسكن وجع لدغة العقرب ووجع الصدر.

التجربتين: نافع من حرقة المثانة المتولدة من خلط صفراوي ينصب إليها إذا عجن بمائه دقيق سكن ورم العين الحار وحط اتفاخه، وإذا أخذ نيتاً بالخل سكن الصداع المتولد عن أبخرة صفراوية.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الخس بارد، جالب للنوم، مسكن للعطش، يوافق المحرورين وأصحاب المعدة الحارة والأكباد الحارة. وليس يوافق من يعتريه الرياح والأمراض الباردة. ويتبغي أن يجتنب أكله من به قيح في صدره أو ربو أو خلط يحتاج أن يرمى به، فإنه يخنق هؤلاء خنقاً سريعاً.

وأما السعال الذي لا نفث له الذي يكون من مادة رقيقة تتحلّب من الرأس فيسهل العليل ويمتنع من النوم بالليل، فأكل الخس موافق له.

وأما قول العامة فيه من أن يولد دماً كثيراً فباطل، وإنما يعطى المفتصدون والمحتجمون منه لأنه يطفئ ويبرد، ولا سيما إذا أكل بالخل.

والإكثار من الخس يضعف البصر.

تذكرة أولي الأبواب: الخس بارد رطب في الثانية والبري في الأولى، يدفع تغيرات الهواء الربائي والماء والسعال اليابس والعطش ويكسر سورة الدم إذا أكل بعد نحو القصد والحميات المحرقة والخلفة والسهر المزمن مفرداً في الشباب، وبزره يصلح الأدمغة

وأوجاع الصدر، ودهنه يحلّل الصلابات مطلقاً، ويرطب جفاف الرأس وينفع من الصرع والماليخوليا عن ييس، وييطىء بالسكر، ورماده يلحم القروح وبذهب القلاع، ومع العسل يجلو الآثار، وهو يضعف شهوة الباه ويقطع المنى، ويولد رياحاً غليظة.

الخس في الطب الحديث

كان قدماء المصريين يرسمون إله التناسل عندهم ممسكاً بالخس، دلالة على ما بين الاثنين من علاقة وثيقة أثبتتها الطب الحديث وأوراق الخس نفسها كان الجنود الرومانيون يدخنونها بعد تجفيفها، ولعلهم اكتشفوا ما في الخس من خواص مهدئة للأعصاب.

وأوراق الخس غنية بالفيتامين (أ)، كما تحتوي على الفيتامين (ب_١)، (ج)، كما يحتوي الخس الدهني على مقادير عالية من الفيتامين (هـ).

يحتوي الخس على ٠.٢٪ من وزنه مواد دهنية، وعلى ٢.٢٪ مواد روتينية، و ٠.٩٪ مواد كربوهيدرونية، ويشكّل الماء ما تبقى بعد هذه المقادير.

أمّا القيمة الحرارية للخس فضئيلة جداً لا تتجاوز عشرين سعراً ولكنه غني ببعض المعادن وخاصة الكالسيوم والفوسفور والحديد.

وصف الخس بأنّ قيمته الغذائية قليلة، بينما الأبحاث الحديثة أكّدت وجود المواد الدهنية، والبروتينية والحرورية فيه، إلى جانب غناه بالحديد، والفوسفور، والكلسيوم، والنحاس، واليود، والكلور، والزرنيخ، والكمبالت، والكاروتين، والتوتياء، والمنغنيزيوم، والكبريت، والكلورورات وغيرها. والخس غنيّ بالماء الحيوي الذي يحمل الفيتامينات وأملاح المعادن وقد اكتشف الغذائيون من جديد آثار فيتامين (هـ) فيه (وهو فيتامين الإخصاب وتوازن الهرمونات الجنسية وتوالدها).

وهذا ما يؤيد - ما نسبته إليه الطب القديم من فائدة في تعزيز القوة الجنسية، وأن قدماء المصريين كانوا يعالجون به العقم عند النساء - وبالتالي ينفي عنه ما نسب إليه من أنه - عشب التهدة والطهارة - ما أطلقه عليه مؤلف قديم من أنه «سلطة الخصيان» واللقب الذي اشتهر به «عشب الفلاسفة» أو «عشب الحكماء».

ويحتوي الخس على مادة هامة هي «لاكثوكاريوم» التي تهدئ الأعصاب، ولا تترك أثراً كثاراً للمخدرات والمنومات.

وقياساً على ذلك، فتناول الخس يقوّي البصر والأعصاب.

ويستفاد من أوراق الخس في مكافحة الإمساك المزمن نظراً لاحتوائها على الألياف السيللوزية التي تساعد الأمعاء في حركاتها الإستدارية، وكذا يفيد الخس في ترطيب الجسم، وفي الإدراز وخاصة بالنسبة للمصابين بالقرس والرمال البولية.

إنّ السبب فيما يعرف عن ميل من يتناول الخس إلى النوم وهدوء الأعصاب هو وجود مادة تدعى «تراليرس» ذات خصائص منوّمة ومهدّئة للأعصاب، كما أنّ وجود الفيتامين (أ) الذي يعدل من فعل الغدة الدرقية يساعد آكلي الخس على التخفيف من تأفّفهم وتحسّسهم العصبي.

أسماء الطبيب «غاليلان» عشبة الحكماء، وعشبة الفلاسفة. والخس منعش ومهدّئ. وهو لا يكتفي بإمداد الجسم بفيتامينات ثمينة، بل هو يتمتع بمزايا طبية. وقد أشير، منذ القديم، إلى قدرته على التخدير. ويسنخرج من أوراقه وساقه نسغٌ حليبي، إذا حُقّف في أشعة الشمس، أنتج كتلة صلبة تسمى «لاكتيكاريوم»، وقد استعمل هذا النّسغ، قديماً، باعتباره مسكّناً ومضاداً للتشنج.

وبوصى باستعمال الخس لعلاج الخفقان، ونوبات السعال، وتنظيم مجموع الوظائف الهضمية. إنه منوّم خفيف، ومسكّن للجهاز التناسلي. وقد أطلق عليه «بيتاغور» اسم «نبّة الخصيان».

وفد أكثر الدكتور «ليكليرك»، من التوصية باستعمال الخس لعلاج الأطفال، باعتباره مسكّناً للتهيج العصبي والسعال، ومجنّباً للكوابيس، وخلال الإصابة بالسعال الديكي.

والخس فائح لشهية الطعام، وهو بسهل عملية الهضم. ويولد تأثيرات ملائمة في حال احتباس البول، والاحتقانات الحشوية، ويهدّئ الالتهابات المؤلمة في الكبد، والحويصلة والأمعاء.



الصعتر

عن أبي الحسن الأول (ع) قال: كان دواء أمير المؤمنين (ع) الصعتر، وكان يقول: إنه يصير في المعدة خملاً كخمل^(١) القطيفة^(٢).

الصعتر في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن بعض الواسطيين، عن أبي الحسن (ع)، أنه شكا إليه الرطوبة، فأمره أن يستف الصعتر على الريق^(٣).

أحمد بن أبي عبدالله البرقي في (المحاسن) قال: روي: أن الصعتر يدبغ المعدة^(٤). وفي حديث آخر: إن الصعتر ينبت بين المعدة^(٥).

الصعتر في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أقواه البري - حار بابس في الثالثة. محلل مقشر ملطف، ينفع من أوجاع الوركين، يمضغ فيسكن وجع السن ويشفي اللثة المترهلة لقوته

(١) و(٢) الخمل: قال في الفاموس: الخمل هذب القطيفة ونحوها، وأخملها جعلها ذات خمل.
(٣) الكافي ج ٦ ص ٣٧٥ ح ١. والمحاسن ص ٥٩٤ ح ١١٤. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٢١٧ ح ١ باب ١٣٠.

(٤) الكافي ج ٦ ص ٣٧٥ ح ٢. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٢١٧ - ٢١٨ ح ٢.

(٥) المحاسن ص ٥١٦ ح ٧١٠ ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٢١٨ ح ٣.

المحرقة، دهنه ينفع الصدر والرئة، ينفع الكبد والمعدة، يدرهما ويخرج الديدان وحب القرع جداً.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ابن ماسويه: الصعتر مذهب للثفل العارض من الرطوبة ولذلك يؤكل مع الباذروج والفجل، وهو نافع من وجع الورك أكلاً وضماً أ به مع الحنطة المهروسة والبري أقوى.

قال المسيح: الصعتر حار يابس في الدرجة الثالثة وهو طارد للرياح هاضم للطعام الغليظ ويدر البول والحيض، ويحد البصر الضعيف من الرطوبة، وينفع من برد المعدة والكبد ويلطف الأخلاط الغليظة ويفتح السدد.

قال إسحاق بن عمران: إذا طبخ قضيبه بالعناب وشرب ماؤه أرق الدم الغليظ، وهذه خاصية فيه ويذهب بالأمغاص ويخرج الحيات وحب القرع إذا طبخ وشرب ماؤه، ومضغه ينفع من وجع الأسنان الذي يكون من البرد والريح، وينقي المعدة والكبد والصدر والرئة، ومن البيلة، وإذا أكل بالتين يابساً هيج العرق، وهو يحدر مع البراز فضلاً غليظاً ويحسن اللون.

قال ابن سرائون: فحاح جميع الصعتر تسهل المرة السوداء والبلغم إسهالاً ضعيفاً ويشرب منه وزن مثقالين بملح وخل.

التجربتين: الصعتر ينفع من أوجاع المعدة المتولدة عن برد أو رياح غليظة، ومن القولنج المتولد عنها، ويخرج الثفل وينفع من أوجاع الرحم والمثانة، وإذا رُب بالعسل أو بالسكر فعل ما ذكرنا، وأحد البصر، ونفع من الخيالات المتولدة من أبخرة المعدة، والتمادي عليه يجفف ابتداء الماء النازل في العين، وإذا شرب بطبيخه الدواء المسهل منع من توليد الأمغاص منه.

قال الشريف: إن أخذ من مرباه كل ليلة عند النوم مثقال ونام عليه نفع من نزول الماء في العين وحسن الدهن.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: جميع صنوفه تسخن البدن، ويطرد الرياح. وهو من بقول المبرودين، ويعين على هضم الطعام، ويسخن المحرورين.

تذكرة أولي الألباب: الصعتر كله حريف، وهو حار يابس في أول الثالثة أو الثانية،

من الأدوية الترياقية، يعالج به السموم ويحل الرياح والمغص ويصلح إن شرب أثر المسهل فساد، وإن شرب قبله حفظ البدن منه وهبأه لالتقية، وإن طبخ بالخل والكمون وتمضمض به سكن أوجاع الأسنان والحلق، أو بالزيت والكمون وطلبي به بدن المولود حال وضعه حفظه من البرد والرياح وبروز السرة، وإن تسعط بهذا الزيت حل أنواع المغص، وطبيخه مع التين أصلح سائر الأطعمة ودفع التخيم والعفونات مطلقاً، وترقيق الدم إذا طبخ مع مثله عناب في أربعة أمثالهما ماء حتى يبقى ربعة، وأنه إذا ثوقل بالسكر وتمودي عليه صباحاً ومساءً قطع البخار وأحد البصر وقواه وأسهل الأخلاط الثلاثة، وإن طلي بالعلسل حل الأورام والصلابات، وماؤه يجلو البياض كحلاً ويزيل الصمم قطوراً، وسحقه بالعلسل يحل النساء والمفاصل طلاء، وأوجاع الوركين والظهر ويخرج الديدان شرباً ووجع الأسنان مضغاً، ويفتح الشهوة، وبزره أعظم منه في تهيج الباه وفتح السدد ودفع اليرقان. والصعتر من أفضل الأغذية بالجبن الطري لمن يريد التسمين للبدن وتقويته، وإن نفع في خل وشرب أذهب الطحال مجرب، ودهنه من أفضل الأدهان للرعشة والفالج والنافس.

الصعتر في الطب الحديث

الصعتر منشط ومضاد لتشنج المجاري الهضمية، وهو يسهل سير الهضم مهدئاً التقلصات العصبية للمعدة والأمعاء. وهو يطرد الغازات، ويمنع التخمرات، بل هو ينشط الشهية للطعام.

والصعتر مطهر ممتاز، وليس من المدهش استعماله لتعقيم لحم الطرائد الفاسد وتعطيره، فهو «عدو السمين».

وفي المغرب وتونس يستعمل مستخرج إغلاء الصعتر في زيت الزيتون لعلاج الجروح الفاسدة، رغبة في تنظيفها وتعقيمها. وتستعمل مزية الصعتر هذه لعلاج النواظ (الخبطة)، والتهاب الشعب، والتهاب الحرقوة (الأنف والبلعوم).

وينشط الصعتر، عامة، كل الوظائف المضادة للتسمم، ويسهل إفراز العرق، وغزارة البول، ويوصى باستعماله كلما دعت الحاجة إلى تسهيل إفراز سمين الجسم (الزكام، الروماتيزم، كظة الدم).

والصعتر، كذلك، منبه للذاكرة كالشاي. فإذا نفع في ماء مغلي، لتوّه، نصح شرب

مستخرجه، بعد وجبات الطعام للمفكرين، للتغلب على النعاس الناتج من عملية الهضم، وتمكينهم من متابعة أعمالهم.

والصعتر، كذلك، طارد جبذ للديدان، يمكن تقديمه إلى الأطفال، دون خشية من ضرر.

وفي مجال الاستعمال الخارجي، يوصي باستعمال الصعتر كلما دعت الحاجة إلى تنظيف وتطهير الجروح، والقروح، والمهبل في حال ظهور السيلان الأبيض وهو شديد التفاعلية، باعتباره مهدئاً للآلام الروماتزمية، والقرس، والتهاب المفاصل. وهو ينجح تحضير مغاطس مفوية تكثر التوصية باستعمالها للأطفال الهزل. بل إن للجمال نصيبه من الصعتر: فهو منشط ممتاز لجلد الرأس، يمنع ويوقف نساقت الشعر، ويكثفه وينشط نموه. وهو، كذلك، منظم جبذ للأسنان، مفو للثة، منق للنفس، واق من نخر الأسنان.

وفي الطب الحديث وصف الصعتر أيضاً: بأنه يفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة وفي معاجين الأسنان. يطهر الفم وينبه الأغشية المخاطية ويقويها، ويعطى لتنبية المعدة وطرذ الغازات، وتلطيف الإسهال والمغص.

ويزيد في وزن الجسم، لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية، وطبيخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال، وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الرياح، وإدرار البول والحيض، ونقية المعدة والكبد والصدر، وتحسين اللون.

إن مغلي الزعتر الممزوج بالعسل يعطي نتائج ممتازة في حالة التهابات الشعب التنفسية، بما في ذلك السعال الديكي والربو، كما يستعمل في علاج الصداع والشمبقة واضطرابات المعدة، واحتقانات الكبد، ويفيد مغلي الزعتر نفسه في تهدئة الآلام الناشئة عن تحركات الحصى في المثانة.

ويستعمل الزعتر أيضاً كدواء خارجي، فهو يريح الأعصاب المرهفة، وإذا ما أخذ المرء حماماً معطراً من مغلي قوي للزعتر، كانت له فائدة كبيرة، كما أن الأطفال المصابين بالكساح يجدون فيه مقوياً ناجحاً.

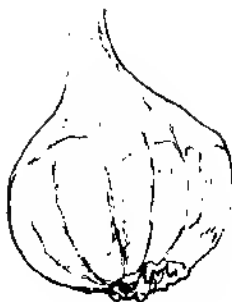
وتصنع من مغلي الزعتر القوي لزقات تفيد في تهدئة آلام الأسنان، إذ يغلى ١٥ - ٢٠ غراماً من الزعتر في مائة غرام من الماء ويصنع منها اللزقة المطلوبة.

والزعتر مطهر داخلي، والعنصر الفعال فيه هو التيمول، وبستعمله الأطباء طارداً

للديدان الشعرية الرأس .

وإضافة (٥٠) غراماً من السعتر إلى أربعة لترات من الماء والاغتسال بها بزيل التعب العام، ويخفف آلام الروماتيزما، والمفاصل، وعرق النساء. وعلك السعتر يخفف إزعاجات الخناق، والتعب النفسي، والربو، والغدة الدرقية، وتناول ست كاسات من مغلي السعتر ينفع للسعال الديكي .

ينقع مقدار ينراوح بين ٢٠ غراماً و ٣٠ غراماً من الصعتر في كل لتر ماء مغلي لنوّه .
ونؤخذ، من هذا المستخرج، ثلاثة أو أربعة فناجين، يومياً، باعتباره منبهاً، ولعلاج الزكام، وعسر الهضم . فإذا جعلنا مقدار الصعتر ٥٠ غراماً كان المستخرج أكثر تنبهاً .
شراب: لعلاج السعال الديكي: يذاب مقدار ١٧٥ غراماً من العسل في ١٠٠ غرام من مستخرج النقع السابق الحار .



الثوم

عن علي(ع) قال: لا يصح أكل الثوم إلا مطبوخاً^(١).

عن الفردوس: عن أمير المؤمنين(ع) قال: قال رسول الله(ص): كلوا الثوم وتداؤوا به، فإن فيه شفاء من سبعين داء^(٢).

الثوم في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

الرسالة الذهبية للرضا(ع): ومن أراد أن لا يصيبه ريح في بدنه، فليأكل الثوم كل سبعة أيام^(٣).

الثوم في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: مسخن ومجفف في الثالثة إلى الرابعة، والبري أكثر من ذلك. ملين يحل النفخ جداً، مقرح للجلد يتفع من تغير المياه. رماده إذا طلي بالعلسل على البهق وكهبة العين نفع، وينفع من داء الثعلب الكائن من المواد العفنة.

يفتح الديبلات الباطنة، ورماده على البثور. يقرح الجلد، ورماده بالعلسل على القوابي، والجرب المتقرح. والثوم البري يلزق الجراحات الخبيثة إذا وضع عليها طرياً.

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٥١. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٣٢ ح ٣.

(٢) مكارم الأخلاق ص ٣٩٤ ح ٣. والفردوس بمأثور الخطاب ج ٣ ص ٢٤٥ ح ٤٧٢١.

(٣) الرسالة الذهبية ص ٤١. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٣٣ ح ٦.

إذا احتقن به، نفع من عرق النسا لأنه يسهل دمًا وأخلاقاً مرارية. الثوم مصدع، وطبيخ الثوم ومشويه يسكن وجع الأسنان، والمضمضة بطبيخه تنفع أيضاً من وجع السن، وخصوصاً إذا خلط به الكندر^(١).

بضعف البصر، ويجلب بثوراً في العين. يصفى الحلق مطبوخاً، وينفع من السعال المزمن، وينفع من أوجاع الصدر، ومن البرد، ويخرج العلق من الحلق. إذا جلس في طبيخ ورق الثوم وساقه، أدر البول والطمث، وأخرج المشيمة، وكذلك إذا احتمل أو شرب.

وإذا دق منه مقدار درخمين مع ماء العسل أخرج البلغم، وهو يخرج الدود، وفيه إطلاق للطبع. وأما فعله في الباه، فإنه لشدة تجفيفه. وتحليله قد يضر، فإن طبخ بالماء حتى انحلت فيه حدنه، لم يبعد أن يكون ما يفي منه في مسلوقة، قليل الحرارة لا يجفف، ويتولد منه مادة المني، وأن يجعل المواد البلغمية في الأمزجة البلغمية رياحاً، ولا يقدر على تغشيتها، وإذا انحلت في العروق رياحاً لم يبعد أن يغير شهوة الباه.

نافع من لسع الهوام ونهش الحيات إذا سقي بشراب، وقد جرب، وكذلك من عضه الكلب الكلب.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: الثوم يسخن ويجفف في الدرجة الثالثة.

قال ديسقوريدوس: قوة الثوم حارة مسخنة مخرجة للنفخ من البطن محرقه للبطن، مجففة للمعدة محدثة للعطش محرقه للجلد، وإذا أكل أخرج الدود الذي يقال له حب القرع، وأدر البول، وإذا أكل نفع من عضه الكلب الكلب، وأكله موافق لمن تغير عليه الماء.

وإذا أكل نيئاً أو مشوياً أو مطبوخاً صفى الحلق وسكن السعال المزمن، وإذا أحرق وعجن بالعلس أبرأ الدم العارض تحت العين الذي يتغير منه اللون، وإذا خلط بالملح والزيت أبرأ البشر، وإذا خلط بالعلس والبورق^(٢) أبرأ البثور اللبنية والقويبي وقروح الرأس

(١) الكندر: ضرب من العلك نافع لقطع البلغم جداً.

(٢) البورق: تعريب الفارسية بوره وتدل على مادة البوركس Borax وصيغته B4O7 2H2O وتستعمل كمادة مساعدة في إلحام الذهب والمعادن عموماً.

الرطبة والنخالة والبهق والجرب المتقرح ، وطبيخ ورقه مع السلق إذا جلس فيه النساء أدر الطمث وأخرج المشيمة ، وقد يفعل ذلك أيضاً إذا تدخن به .

قال الدمشقي : هو نافع من تآكل الأضراس يقطع الأخلاط الغليظة ، غبر نفاخ ، نافع من القولنج إذا كان عن رياح غليظة وحصر الطبيعة .

قال جالينوس في حيلة البرء : الثوم يحلل الرياح أكثر من كل شيء يحلله ولا بعطش ، وبعض الناس يتوهمون أنه يعطش وذلك لقلة خبرهم به ، وهو نافع لأهل البلدان حتى أنهم إن منعوا عنه عظم الضرر لهم ، وهو جيد لوجع الأمعاء إذا لم يكن مع حمى . وقال في كتاب مجهول : أنه جيد لقروح الرئة جداً .

قال جالينوس : أن الثوم في الشتاء سبب لمنافع عظيمة ، وذلك أنه يسخن الأخلاط الباردة ويقطع الغليظة اللزجة التي تغلب في الشتاء على البدن . وقال أبقراط في كتاب ماء الشعير : هو محرك للريح في البطن والسخونة في الصدر والثفل في الرأس والعين ويهيج على أكله كل مرض يعرض له قبل ذلك ، وأفضل ما فيه أنه يدر البول .

قال الرازي في الحاوي : وحكى حنين عن أبقراط في الأغذية : أن الثوم يطلق البطن ويدر البول جيد للبطن رديء للعين لأنه يجفف ، ولذلك يضعف البصر .

وحكى عن ديسقوريدوس : أن الثوم يجفف المني ، وأحسب أن الذي قال ديسقوريدوس مجفف للمعدة غلطوا به أنه مجفف للمني .

قال سندھشار الهندي : جيد للرياح والسيان والربو والسعال والطحال والخاصرة والديدان ، ويكثر المني ، وهو جيد لمن قل منه من كثرة الجماع ، وهو رديء للبواسير والزحير وانطلاق البطن والخنازير ، وأصحاب الدق والحبالى والمرضعات .

وفي كتاب شرك الهندي : أن الثوم جيد لتفجير الدبيلة والفولنج وعرق النساء ، وإذا أريد تفجير الدماميل طبخ بالماء واللبن حتى ينحل وينصب الماء ، ثم يؤخذ فإنه ينفع أيضاً من السلع والحميات العتيقة وقروح الرئة ووجع المعدة .

قال قسطنس في الفلاحة : جيد لوجع المفاصل والنقرس أكلاً .

وقال روفس : يقطع الأخلاط الغليظة اللزجة ، ويضر البصر لأنه يحرق صفافات العين ورطوباتها ويكدر البصر .

وقال مرة أخرى: الثوم رديء للأذن والرأس والرئة والكلي، وإن كان في بعض المواضع وجع هيبجه.

قال حنين: سبب هذا كله حرافته.

وقال روفس في موضع آخر: يولد الرياح والحديث أفضل في إدرار البول وتلين البطن وإخراج الدود.

وقال ابن ماسويه: وخاصيته قطع العطش العارض من البلغم اللزج أو المالح المتولد في المعدة لتحليله إياه وتجفيفه له مسخن للمعدة الباردة الرطبة، وإن شوي بالنار ووضع على الضرس المأكول وذلكت به الأسنان الوجعة من الرطوبة والريح أذهب ما فيها من الوجع.

قال الرازي في المنصوري: الثوم رديء في البلدان والأبدان والأزمان الحارة صالح في أضدادها.

قال سفيان الأندلسي: إذا درس الثوم وكسرت حدته بأحد الشحوم وضمدت به الخراجات المترهلة والمتورمة حسن مزاجها، ويحلل ورمها سواء كانت حديثة أو قديمة، وإذا قلبي في الدهن وأعيد عليه مراراً نفع من جمود الدم في الأطراف، ومن الشقاق المتولد عن البرد، وإذا شرب هذا الدهن نفع من أوجاع المعدة، ومن القولنج البلغمي، ومن السحج المتولد عن خلط لزج، وكذا إذا طلي به، وإذا قلبي في السمن كان في السحج، وأنجح، وليؤكل جرم الثوم مع الدهن الذي يقلى فيه، وإذا طلي بجرمه أو بدهنه قروح الرأس المنتنة جففها، وإذا درس وتحسى منه بالخل وتغرغر به وضمد به قتل العلق المتعلق بالحلقي.

وهو قاطع للعطش البلغمي اللزج المالح المتولد عن سد في الماساريقا أو بلغم لزج أو مالح متصل بجرم المعدة ويمنع من إلقاء الماء المشروب لها ولجرمها، ويولد العطش في الأجسام المحرورة، وهو بالجملة حافظ لصحة المبرودين جداً، وللنسيوخ مقو لحرارتهم الغريزية طارد للرياح الغليظة إلا أنه يؤذي الدماغ بما يصعد إليه من البخارات فيكسر حدته بالدهن وبالطبخ. والإدمان على أكله يمنع تولد الدود في الجوف، وينفع من تقطير البول للنسيوخ، وينفع الدهن الذي يقلى فيه من وجع الأسنان وجرمه إذا طبخ وأخذ كما هو نفع من السعال البارد.

قال إسحاق بن عمران: إذا دق وعجن بالخل ووضع على الأعضاء التي فيها رطوبة مجتمعة غليظة فإنه يلطفها ويحلل ورمها إذا كان ذلك من الرطوبة والبرد، وأكل جرم الثوم يولد مراراً أصفر حاداً لذاغاً يخرج إلى السواد بسرعة وخصوصاً في محروري المزاج.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: يسخن البدن إسخناً قوياً، إلا أنه ليس بطويل اللبث ولا حمائي، ولكنه ذو إسخان طيب، وهذه أفضل خلة فيه.

ويحلل الرياح ويفشها أكثر من كل غذاء، حتى أنه يمنع تولد القولنج إذا أدمن، ويسكن العطش، وينفع من أوجاع الظهر والورك العتيق، وليس له صعود إلى الرأس ببخار كصعود البصل، ولا يضر العين كمضرته.

ويحمر اللون، ويرق الدم، ويلطف الأغذية الغليظة، فأما أصحاب الأمزاج الحارة فلينبقوه، وخاصة في الأزمان الحارة.

تذكرة أولي الألباب: هو حار يابس في آخر الثالثة، ينفع من السعال والربو، وضيق النفس، وقروح المعدة، والرياح الغليظة والقولنج والسدد والطحال واليرقان والمفاصل والنساء، ويدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى، ويقطع البلغم والسيان والفالج والرعشة أكلاً، والقروح والتشنج والنخالة والسعفة وداء الثعلب والدمامل والعقد البلغمية طلاء بالعسل، ويسكن الضربان مطلقاً مطبوخاً بالزيت والعسل، ومن لازم عليه بالشراب قبل الشيب لم يشب، وبعده يسقط الشعر الأبيض وينبت أسود.

وإذا طبخ بلبن الضأن ثم بالسمن ثم عقد بالعسل لم يعدله شيء في النفع في تهيج الباه، ومنع أوجاع المفاصل والظهر والنسا والخراج، ويطلق البطن ويخرج الديدان، ويمنع تولدها، ويصفي الصوت ويصلح الهواء خصوصاً زمن الربو.

الثوم في الطب الحديث

عده القدماء ترياقاً يشفي من جميع الأمراض، ونسبت إليه صفتان جوهريتان: فهو مقو فعال، ألم يكن يوزع على العمال الذين بنوا أهرام الجيزة ليمنحهم القوة؟ وهو، كذلك، واثق من الطاعون.

وقد أخبرتنا التوراة أن بوذا كان يقدم الثوم لعمال الحصاد، لديه، ليمنحهم القوة والمناعة ضد الأوبئة. أما التلمود، فهو ينسب إلى الثوم، فضلاً عما ذكرته التوراة، القدرة

على قتل الديدان المعوية، وزيادة غزارة المنى.

ولم يقصر اليونان، وعلى رأسهم أريستوفان، في مدح فضائل الثوم الكثيرة، ولم يسلموا من الوقوع في الأوهام. وكذلك فعل الرومان.

اعترفت مدرسة «سالرن»، فضلاً عن ذلك، بخصائص الثوم المطهرة، وأقر عصر النهضة بقدرته على الوقاية من الطاعون.

وما زال الثوم يستعمل، في الريق، للوقاية من الأمراض المعدية والزكام.

ويعترف العصر الحديث للثوم بقدرته على تخفيف ضغط الدم، بفضل أثره في الشرايين الصغيرة وقابلية تقلص القلب، وهو ينشط القلب، ويسهل دوران الدم وبنقيه، وتستخدم مستخرجاته، على نطاق واسع، في إعداد الأدوية الحديثة المضادة للتوتر.

أما خصائصه المطهرة، والقاضية على الجراثيم، والمنخمة، المخرجة للمخاط والبلغم، والتي ذكرها الرومان ومدرسة «سالرن»، فقد جعلته فعالاً، لا في مكافحة الأمراض المعدية فحسب، بل في الشفاء من التهاب الشعب، والزكام، والعدوى التنفسية الموسمية.

ويؤثر الثوم في أعضاء الهضم، باعتباره مطهراً، ويكافح الإسهال. ويؤسف لأن المعدات الحساسة لا تتحملة.

والثوم، كذلك، ممتاز في القضاء على الديدان، فهو مؤثر في التخلص من الأسكاريس، والأقصور.

أما خصائصه المثيرة لاحمرار الجلد وبثوره فتجعله مفتتاً للثفن.

وهناك قصة تروي ما يروي عن أخبار الطاعون الذي اجتاحت مدينة مارسيليا سنة ١٧٧٦، والذي فتك بعشرات الآلاف من أهلها، إذ قيل إن أربعة من اللصوص، قبض عليهم وهو ينهاون أسواق المدينة المنكوبة دونما خوف من الإصابة بالطاعون، وحكم عليهم بالإعدام مع وعد بإعفائهم من العقوبة إذا ما كشفوا عن السر الذي جعلهم يتقون الإصابة بعدوى الطاعون، وهنا - تقول الرواية - كشف اللصوص الأربعة الستار عن أنهم كانوا قد تناولوا دواءً سحرياً، مؤلفاً من الثوم والخل، فكان ذلك سبباً في ظهور وصفة «الخل المعقم بالثوم» ضد الجروح والانتانات.

إن غنى الثوم بالفوسفور والكلس يجعل منه منشطاً للجسم، وسبباً في إطالة العمر، كما أن مضغه بشكل جيد واختلاطه باللعاب يجعل منه محرصاً ممتازاً للشهية، إذ يحرك جدران المعدة، وينبه العصارة المعدية، فيكافح التخمة بمجرد تناول حساء صنع منه.

لقد كانت قدرة الثوم الفائقة على قتل الجراثيم مدار بحث العلماء في مختلف العصور، فقد كانوا يريدون معرفة المادة التي تمنحه تلك القدرة، إلى أن كان عام ١٩٤٤ عندما استطاع العلماء عزل مادة «الآليسين» وهي المادة الأساسية التي تكمن وراء الصفات العلاجية النادرة، والرائحة الخاصة التي يتميز بها الثوم.

إننا نلاحظ أن سن ثوم طري وغير مسحوق، لا يظهر منه سوى رائحة ضعيفة فإذا ما سحقناه أو قسمناه، انبعثت منه رائحته الخاصة النفاذة إن لهذه الظاهرة مردها إلى احتكاك مادة الآليسين بالهواء.

فإذا ما أردنا أن نحصل على الفائدة المتوفرة في هذه المادة، فعلبنا سحق الثوم بعناية قبل وضعه بالضم أو أثناء مضغه، وإذا علمنا أن مادة الآليسين تحتاج إلى حرارة لا تزيد عن سبع وثلاثين درجة يتبين لنا أن الجسم الإنساني - مهياً بصورة طبيعية لتلقائية - للإفادة من خواص هذه المادة الرئيسية في فوam الثوم.

ذلك، من جهة أخرى، أن طهي الثوم يدمر تلك المادة أو يحرمنا من الاستفادة منها. ويعتبر الثوم في مستوى الفطور الدنيا كالبنسلين والستربتوميسين وما شابهها من مضادات الحيوية وما أدراك ما هي هذه المضادات ودورها العلاجي الحاسم في العصر الحديث.

ويقول باحث هندي إن الثوم يساعد على تشكل العصبات اللبنية، هذه العصبات التي تلعب دوراً هاماً في وقاية أجسامنا.

وفي فترة انتشار الرشوحات يعتبر الثوم سلاحاً مضاداً فعالاً في الوفاة، فإن فضم سن من الثوم قضمًا بطيئاً يمنع انتقال العدوى ويقي اللوزتين والبلعوم من الالتهاب.

ونظراً لوجود الزيوت الطيارة في الثوم، يساعد الثوم الرئتين على التنفس وخاصة في الحالات المرضية كالبرونشيت والربو والسعال الديكي.

وقد تبين أن الثوم واق فعال من تصلب الشرايين لأنه يحول دون وجود الكولسترول على جدار الشرايين، فقد أجريت تجربة أعطي فيها عدد من الأرناب غذاءً غنياً جداً

بالكولسترول، وأضيف إلى طعامها قليل من زيت الثوم، ثم تبين أن هذا الزيت حال دون ترسب الكولسترول.

واستعمل عصير الثوم في حالة السل الحنجري شرباً، والنسل الرئوي نشوقاً، ومسحوفه يوضع لبخات على مسامير الرجل فيزيلها، ويحضر منه مستحضر طبي معروف باسم «الأيودول» يستعمل من الخارج كمحمر ومهيج للجلد.

هذا، وقد أعلن الطبيب الأستاذ «هانزرويتز» الألماني أنه تأكد له أن الثوم ينقي الدم من الكولسترول والمواد الدهنية، وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفتريا، وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين وبعض المضادات الحيوية.

وجاء في نتيجة أبحاث حديثة أجراها علماء روس: أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الزنتارية والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم، لمدة خمس دقائق، كما أن مضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين.

يوجد بالثوم سكر سكورويوز، وهو سكر رباعي يتكون من أربع وحدات م. فركتوز. كما يوجد به مركبات عضوية كبريتية مثل ثنائي كبريتيد الآيل بروبيل. وثنائي كبريتيد ثنائي الآيل كما يوجد به الآليسين، وهو مضاد البكتريا الرئيسي في الثوم.

ولدى تحليلها تبين أنها تحتوي على ٢٥٪ من زيت طيار فيه مركبات كبريتية، كما يحتوي على ٤٩٪ بروتين، و٢،٠ دهن، و٢٢ فحمائيات، و٤٧ و٠٪ أملاح، و٦٠٪ ماء.

كما أكدت التجارب التي قام بها العديد من خبراء الطب في العالم مثل شاليه، بيرت، لوير، دويريه وغيرهم، أن الثوم يذيب البلورات التي تتجمع في الجسم ويقلل من الضغط الدموي في الشرايين.

وأكدت أيضاً نتائج دراسات العلماء الفرنسيين، أن الانتظام في تناول الثوم، يعيق نمو الخلايا السرطانية، كما أنه يعالج حالات التيفود والدوسنتاريا. ومن المشاهدات الطبية لهيئة الصحة العالمية انضح أن أهل الصين أقل الناس تعرضاً للإصابة بحالات السرطان نتيجة للانتظام في تناول الثوم في جميع مأكولاتهم.

أكدت الأبحاث الأمريكية أن للثوم تأثيرات مهدئة على الضفائر العصبية الموجودة

بالطبقة نحت الغشاء المبطن للمعدة، وعلى الصفائح العصبية للمعدة والأمعاء، وأن تناول الثوم النيء يطهر المعدة والأمعاء، ويساعد على إفراز الحامض المعدى الذي ينشط عملية الهضم، ويزيل حالات المغص أو الإمساك والتزلات المعوية.

أكدت الدراسات الصينية أن الثوم يعالج الأمراض المعوية البكتيرية والطفيلية وخاصة الناتجة عن بكتيريا السالمونيلا.

من الجدير بالذكر أن معظم علماء الفارماكوبيا يؤكدون أن أفضل أنواع الأدوية الخاصة بأمراض القلب هي التي يدخل فيها الثوم بشكل أو بآخر كعنصر أساسي لحالات الربو وتلوث الفم والأسنان والجهاز البولي.

علاجات الثوم

للصداع ذي المتشأ العصبي: إدلك موضع الألم بزيت الثوم، وذلك إما بعصر الثوم واستعمال عصيره وحده أو بمزج عصير الثوم مع زيت الزيتون.

ضعف الأعصاب: ضع فصاً من الثوم في مقدار كوب من الحليب ثم تدعه يغلى قليلاً. دعه حتى يبرد قليلاً وأشربه دافئاً على الريق، كرر هذا العلاج كل صباح.

الزكام والرشح: لعلاج الزكام والرشح هناك وصفات عديدة منها:

١ - قطع بعض فصوص الثوم ودعها تغلي مع الماء واستنشق البخار.

٢ - تناول فصاً من الثوم بعد كل وجبة طعام.

إن كنت تكره أو تتضايق من تناول الثوم منفرداً، أهرس فصاً من الثوم وضعه مع القلب من عصير الليمون الحامض وتناوله عدة مرات أثناء اليوم.

الأنفلونزا: أهرس بضع فصوص من الثوم وأضف إليها عصير الليمون الحامض. إمزجها جيداً وتناولها على الريق كل يوم حتى الشفاء التام. استنشق مساءً بخار الثوم المغلي مع الماء لتطهير الأنف والمجاري التنفسية من جراثيم الأنفلونزا.

آلام الأذن: لتسكين آلام الأذن أهرس بضع فصوص من الثوم، إمزجها مع قليل من زيت الزيتون، دع المزيج يبرد قليلاً ثم صفه بقطعة من الشاش، اقطر قليلاً في كل أذن قبل النوم، كرر هذا العلاج يوماً بعد يوم، لا تكرر هذه العملية يومياً.

آلام الأسنان: ضع نصف فص من الثوم في موضع الألم، قرب السن المتألم أو فوفه واضغط فوفه قليلاً وسيزول الألم بسرعة دون استعمال أي مسكنات كيميائية .

علاج مرض تقطيع اللثة: إفرم كمية من فصوص الثوم بعد تقشيرها . اغسل كمية من البقدونس وافرمها ثم أغليها في الماء ودعها حتى تبرد، إذلك اللثة بالثوم المفروم فركاً جيداً . مضمض الفم بعد ذلك بماء البقدونس كرر هذه العملية مرة كل يومين، عدة مرات حتى شفاء التقطيع الكامل .

الإسهال الديزنطاري: إشو فص أو أكثر من الثوم وضعها في فنجان صغير يحتوي على زيت الزيتون . استعمل فصاً أو أكثر من هذه الفصوص المشوية كتحميلة وستشعر بالتحسن بسرعة . كرر هذه العملية بعد بضعة ساعات .

تطهير الأمعاء: أهرس بضعة فصوص من الثوم مع الملح . امزج الثوم المهروس مع اللبن الرائب (الزبادي) وتناوله هنيئاً مريئاً .

مظهر آخر للمعدة: فص ثوم مقشور تناوله على الريق صباحاً كل يوم ثم تشرب بعده :

كوب من الشمر المغلي (كالشاي) محلى بالعسل .

الديدان الشعرية: إغل بضعة فصوص من الثوم المقشور في كوب من اللبن الحليب واشربه دافئاً .

في المساء نفس اليوم، إغل بضعة فصوص من الثوم مع نصف ليتر من الماء (حسب عمر الطفل) أو الحليب لأنه أقل تخريشاً لجدران أمعاء الطفل الرقيقة والحساسة .

دع هذا الماء أو الحليب المغلي مع الثوم يبرد قليلاً وصفه من الثوم . استعمله كحقنة شرجية على ألا تزيد حرارته على حرارة الجسم الطبيعية (٣٧ درجة مئوية) .

للكباز: مساءً : اهرس ثلاثة فصوص من الثوم جيداً، اخفقها مع كوب من اللبن الحليب بدون سكر وتناولها مساءً .

صباحاً : في صباح اليوم التالي تناول شربة زيت الخروع .

كرر هذه العملية ثلاث مرات ، مرة كل أسبوع فهذا سينظف المعدة والأمعاء من كل أنواع الطفيليات الشعرية .

الجرب: اهرس جيداً عدة رؤوس من الثوم حسب الحاجة وامتداد الإصابة . اعجن الثوم المهروس في الشحم، وادهن موضع الإصابة بهذا المزيج وابقه على الجلد من الصباح إلى المساء، خذ بعد ذلك حماماً ساخناً، كرر هذا العلاج لمدة عشرة أيام وسيزول الجرب بالكامل .

تقوية الشعر والقضاء على القشرة: إمزج كمية من خل التفاح مع ثلاثة رؤوس مهروسة جيداً من الثوم، ضع المزيج في زجاجة وضعه في الشمس لمدة أسبوع، رج الزجاجة جيداً ثم استعمل المزيج لذلك فروة الرأس جيداً وابقه لفترة وجيزة، أغسل الرأس سن الثوم ثم أدهنه بزيت الزيتون، داوم على هذا العلاج مدة أسبوع وستحصل على شعر لثّاع قوي ونظيف من القشرة .

الثوم والسرطان: إن الثوم يحتوي على مادة الألبين، وهي مادة ضرورية لمكافحة السرطان . وبالتالي فإن المداومة على تناول الثوم تنفع من الوقاية من هذا المرض الخبيث، كما تنفع في مكافحته حال الإصابة به .

وقد نصح أحد الأطباء المتخصصين في حقل السرطان أن يتناول المرء يومياً فصاً واحداً من الثوم في السلطة فإن لم يكن يسيغه فليفرّك به الوعاء الذي يعد فيه السلطة فهذه الكمية التي ستعلق بالوعاء وستذوب في الحامض والزيت مع السلطة على قلة كميتها فهي مفيدة جداً .

ضغط الدم المرتفع: لتخفيض ضغط الدم المرتفع والمحافظة على مستوى معتدل تناول يومياً فصاً واحداً من الثوم .

تصلب الشرايين: اهرس كمية من الثوم وضعه في زجاجة مليئة بزيت الزيتون، ضع الزجاجة في الشمس مدة أربعين يوماً .

تناول ملعقة من هذا الزيت يومياً وإياك أن تظن أن الإكثار منه قد يسرع في العلاج بل قد يؤدي إلى نتيجة عكسية .

الوقاية من التيفوس: ينصح في هذه الحال بالإكثار من تناول الثوم مع الطعام ولعلاجه : نأخذ خمس فصوص من الثوم المهروس في كوب من الحليب المحلى بالعسل . استنشاق بخار الثوم المغلي للقضاء على الجراثيم وتطهير المجاري التنفسية .

الروماتيزم: رأس ثوم مهروس، ملعقة حلبة ناعمة، كمية مناسبة من العسل

الصافي، إمزج الكميات معاً للحصول على مرهم، استعمل هذا المرهم بشكل لبخات على مواضع الألم وسيزول ويتم الشفاء بإذن الله.

النشاط العقلي والجسدي: إهرس ثلاث فصوص من الثوم، أعصر عدة حبات من البندورة (الطماطم)، تناول كوباً من هذا المزيج يوماً بعد يوم، وستحصل على الطاقة والنشاط اللازم.

ضعف الانتصاب: اهرس بعض فصوص الثوم، ضعها في زيت الزيتون، سخن هذا المزيج على نار هادئة حتى يصفر الثوم، دعه حتى يبرد ثم ضعه في زجاجة، أدهن جذر الإحليل بقليل من هذا المزيج بشكل دائري، ولا تغسله قبل ساعة وسترى عجباً.



العدس

عن أبي عبدالله، عن أبيه، عن علي (ع) قال: أكل العدس يرق القلب، ويسرع
الدمعة^(١).

العدس في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أجود العدس ما هو أسرع نضجاً، وهو الأبيض
العريض، وإذا وقع في الماء لم يسوذه، ويجب أن ينضج جداً في الطبخ.

قال جالينوس: إنه أما معتدل في الحر واليبس، وأما مائل يسيراً إلى الحرارة،
ولذلك لا يبرد عند أكله، ولا وهو في المعدة، ولا منحدرأ.

نفاخ مركب من قوة قابضة وجلاءة، ويري أحلاماً رديئة. وقبض قشره كثير فابض،
وفي جملته نفخ كثير، بغلظ الدم، فلا يجري في العروق، وهو بقل البول والطمث لذلك،
ويتولد منه خلط سوداوي وأمراض سوداوية، إذا طبخ بالخل وضمد به حلل الخنازير
والأورام الصلبة، وفيه مع الردع جمع مدة، والإكثار منه يولد السرطان والأورام الصلبة
المسماة سفيروس.

إذا طبخ بالخل ملأ القروح العميقة وقلع خبث القروح، فيقل وسخها، ومع ماء
البحر للأكلة والحمرة والنملة والشقاق العارض من البرد.

(١) الكافي ج ٦ ص ٣٤٣ ح ١. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٢٧ باب ٦٨ ح ١.

رديء للأعصاب وإن وضع مع السويق ضماداً على النقرس نفع ، والإكثار منه يورث الجذام .

من أكثر أكله أظلم بصره لشدة تجفيفه ، يضمده مطبوخاً في ماء البحر على أورام الثدي الكائنة من احتقان الدم واللبن .

هو عسر الهضم رديء للمعدة ، مولد للنفخ ثقیل ، وإذا قشرت منه ثلاثون حبة وابتلعت نفعت فيما يقال من استرخاء المعدة ، ولا يجب أن يخلط بالعدس حلاوة ، فإنه يورث حينئذ سداً كثيرة في الكبد ، ومما يرجف به من أمر العدس أنه نافع من الاستسقاء ، ويشبه أن يكون لتجفيفه .

إذا طبخ بغير قشره عقل البطن ، أو بقشره إذا طبخ بماء وأريق عنه ماؤه الأول ، فذلك الماء الأول يسهل البطن ، والمطبوخ بالقشر المهراق الماء أعقل للبطن من المقشر ، لأن في قشره قوة قبض شديدة جداً .

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: العدس يقبض قبضاً سيراً ليس بالشديد فأمن في الحرارة والبرودة فهو وسط ويجفف في الدرجة الثانية ، ونفس جرمه يجفف ويحبس البطن ، فأما الماء الذي يطبخ به العدس فيطلق البطن ، ولذلك صار من يستعمله لحبس بطنه يطبخه طبختين ، ويصب ماءه الأول .

قال ديسقوريدوس : إذا أدمن أكله عرضت منه غشاوة في البصر ، وهو عسر الإنهضام رديء للمعدة يولد الرياح في المعدة والأمعاء ، وإذا طبخ بغير قشره عقل البطن وأجوده أسرع نضجاً وله قوة قابضة ، وقد نعرض منه أحلام رديئة ، وهو رديء للأعصاب والرتة والرأس .

الرازي في كتاب دفع مضار الأغذية: ومقشره يعقل البطن ويسكن ثائرة الدم ، وينفع صاحب الجدري والأورام الحارة إذا طبخ مع الخل وماء الحصرم ونموه ، وينبغي أن يتركه من يعثره الأمراض السوداوية كالماليخوليا وابتداء السرطان والدوالي والبواسير فلا يتعرض له البتة .

تذكرة أولي الألباب: هو بارد في الثانية يابس في الثالثة يسكن الحرارة ، ويزيل بقايا الحمى . ماؤه يسكن السعال وأوجاع الصدر ، وتلغ ثلاثين من حبه يقوي المعدة والهضم ، ودقيقه مع العسل يصلح الكي ويمنع حرق النار أن تنفط ويلحم القروح ، وغسل البدن به

يتقي البشرة ويصفي اللون، والطلاء به مع الخل والعسل وبياض البيض يحل الأورام الصلبة والاستسقاء والترهل، وهو يخرق الأخلاط ويظلم البصر ويورث الدمة، وإدمانه يولد السرطان والجذام والماليخوليا، وإن خالطه حلو في البطن ولد سداً توجب القولنج والاستسقاء وتقوي الباسور.

المعتمد في الأدوية المفردة: أجوده الكبار الحب، بارد يابس في الأولى، وتقوي المعدة، ويسكن حدة الدم والمرار، وهو نفاخ، مركب من قوة قابضة وجالية، أجوده السريع النضج، وقشره شديد القبض. وهو معتدل في الحر والبرد، يملأ القروح العميقة مطبوخاً بالخل، وينفع من الشقوق العارضة من البرد، وينفع لأورام العين والثدي من احتقان لبن أو دم بماء البحر.

والجراح الفرنسي «امبرواز باريه (١٥١٠ - ١٥٩٠) استعمل العدس لحماية البلعوم والأعضاء الداخلية في الجسم من الإصابة بمرض الزهري «السَّفْلِس».

العدس في الطب الحديث

في الطب الحديث ظهر من تحليل العدس أنه يحوي مقادير كبيرة من البروتين، والمواد الحرارية، وكميات قليلة من المواد الدهنية والنشا، كما يحوي البوتاس والمنغنيز، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، وفيتامينات (ب) و(ج).

ولذا اعتبر في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أغذى من أكثر اللحوم. يحتوي العدس على مركبات بروتينية كبيرة، ويوجد به فيتامين (أ) بقلة.

أكل البذور مغذى ومسمن. وشرب مغلى البذور معرق، ومدر للبول، وتقوي للمعدة، ومسكن للحرارة، ويشفي السعال وآلام الصدر، ويشفي الاستسقاء والإسهال. واللبخة من مسحوق البذور على الأورام تنضجها.

يحتوي العدس على مواد كربوهيدرونية وقليل من الشحم، وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز خمسين غراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٣ سعراً، ولذا يجب أن يكون العدس غذاء أساسياً للذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة، كما أن احتواءه على الكالسيوم والفوسفور والحديد يفيد آكله في تقوية العظام والأسنان والدم.

ونظراً لغنى العدس بالفيتامين (ب B) فإن العدس يعتبر مقوياً للأعصاب، وإننا ننصح

بتناول العدس غير مقشور لأن هذا الفيتامين يتوضع في القشور، فضلاً عن أن هذه القشور تفيد في مكافحة الإمساك .
ونسبة البروتين في العدس تفوق نسبة الفول .

بحوي مواد غذائية ومعادن وفيتامينات قد لا توجد في غيره، والحديد والكلس موجودان في العدس بشكل عضوي طبيعي يتقبله الجسم ويتمثله بسرعة . لذلك يفيد في زيادة وزن الأطفال، ومعالجة فقر الدم، وينفع العدس في وقاية المرء من تنخر الأسنان ومن التردّي في الضعف والهزال .

والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وفابليتها للامتصاص والتمثيل وما تولده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم .

ولا بد من التنبيه بأن المصابين بآفات في معدهم، يجب ألا يكثرُوا من تناول العدس، لأن قشوره قد تؤذي معدانهم وتسبب لهم نفخة ونفخات وغازات . ويوصف آكله للمصابين بفقر الدم، وللناقهين، وللأطفال .



العناب

عن علي (ع) قال: العناب يذهب بالحمى^(١).

عن ابن أبي الخضيب قال: كانت عيني قد ابيضت ولم أكن أبصر بها شيئاً، فرأيت أمير المؤمنين (ع) في المنام فقلت: يا سيدي، عيني قد أصابت إلى ما ترى، فقال: خذ العناب، فدقه فاكثحل به، فأخذت العناب فدقته بنواه وكحلته، فأنجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها إذا هي صحيحة^(٢).

العناب في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أجوده أعظمه، وأحسنه، وأحمره لوناً. بارد إلى الأولى معتدل في البيوسة والرطوبة، وهو إلى قليل رطوبة.

قال جالينوس: لا أرى في ذلك منفعة، لا في حفظ الصحة الموجودة، ولا في استرداد الصحة المفقودة.

وقال غيره: ينفع حدة الدم الحار، أظن ذلك لتخليطه الدم وتدرجه إياه، والذي يظن من أنه يصفي الدم ويفسله ظنٌ لست أميل إليه، وغذاؤه يسير، وهضمه عسير. والقول الجيد فيه ما قال الحكميم الفاضل «جالينوس» حيث قال: ما وجدت له أثراً إلا في الصحة، ولا في المرض، لكنني وجدته عسر الهضم قليل الغذاء.

(١) طب الأئمة ص ٥٠ ومكارم الأخلاق ص ٣٨٠ باب العناب ح ١.

(٢) مكارم الأخلاق ص ٣٩٠ - ٣٨١، باب العناب، ح ٢.

جيد للصدر والرئة، رديء للمعدة عسر الهضم، زعم قوم أنه نافع لوجع الكلية والمثانة.

اين الميطار قي الجامع لمقردرات الادوية والاعذية: فال المسبح: العناب حار رطب في وسط الأولى، والحرارة فيه أغلب من الرطوبة، وبولد خلطاً محموداً إذا أكل أو شرب ماؤه، ويسكن حدة الدم وحرافته، وهو نافع من السعال والربو ووجع الكليتين والمثانة ووجع الصدر، والمختار منه ما عظم حبه، وإن أكل قبل الطعام فهو أجود.

قال الإسرائيلي: رطبه يتولد عنه دم بلغمي ورطبه أفضل من يابسه إلا في الصدر والرئة، وإذا كان نضجاً لين الطبيعة، ولا سيما اليابس منه، وإذا كان غصاً عصباً حبس الطبيعة وسكن هيجان الدم وحدته، وليس يمكن للدم الغالب عليه الرطوبة.

قال غيره: لقد جربته مراراً في السعال اليابس، وفي خشونة الحلق نقوعاً ومطبوخاً فوجدته ينفع منهما نفعاً ظاهراً وفيه تطفئة لنوع من البثور أيضاً، ففد جربته فيها بأن كنت أسقي ماءه مع شراب السكنجبين، وأجعل الغذاء منه مع العدس المصفى منه فينفع من ذلك نفعاً بيناً، وفي مدة قريبة.

قال الرازي: جيد للحق والصدر.

قال الشريف: إذا جفف ورقه وسحق ونخل ونثر على الأكلة نفع من ذلك نفعاً بيناً لا يبلغه في ذلك دواء، وينبغي أن يتقدم بأن يطلي على الأكلة بريشة بعسل خائر.

وإذا طبخ ورقه بماء صفي وشرب من طبيخه خمسة أيام بسكر كل يوم نصف رطل فإنه يذهب الحكة عن البدن مجرب، وإذا طحن نواه وصنع منه سويق وشرب بماء بارد أمسك الطبيعة وعقل البطن، وإذا طحن بجملته كان نافعاً من قرحة الأمعاء.

الرازي قي منافع الاعذية ودفع مضارها: العناب يلين خشونة الصدر، وهو يسير الغذاء، بطيء الانحدار. ولم يذكر جالينوس في العناب شيئاً غير ذلك، ولا القدماء في تطفئة الدم شيئاً، لكن التجربة تشهد بذلك. وهو يطفئ، ويبرد، ويسكن ثائرة الدم على حلاوته، ولا سيما إذا طبخ مع العدس وشرب ماؤه. والإكثار منه ينفخ، ويمدد البطن، وهو يقلل المني، ويضعف الإنعاظ.

تذكرة أولي الالباب: رطب في الأولى، ينفع من خشونة الحلق والصدر والسعال

واللهيب والعطش وغلبة الدم وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة، وأورام المعدة، وأمراض السفلى كلها، والمقعدة، وإن دق ورقه ونثر على الفروج الساعية والحمرة والنملة والأواكل بعد الطلي بالعسل أبرأها، وإن طبخ حتى ينضج وشرب من مائه نصف رطل أبرأ من الحكة. قال في ما لا يسع الطبيب جهله: إن ذلك مجرب، وكذا قال: لأن سحيق نواه يقطع الإسهال.

العتاب في الطب الحديث

العتاب هو أحد الثمار الصدرية المرموقة، وهو يماثل البلح والتين في خصائصه وصفاته، ويمكن استعماله في حالة الإصابة بالسعال أو الفشع، وذلك بغلي خمسين غراماً من ثماره في لتر ماء ثم تصفى ويشرب منقوعها على دفعات.

ووصف العتاب بأنه من الفواكه المفيدة جداً للأمراض الحلقية، ومسكن ومهدئ، ومكافح للسعال، ونافع للصدر. ونصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية، ومطبوخات مرخية مدرة للبول ومسهلة كما تستحضر منه خلاصة قابضة، وعصارته نلطف حموضة الدم، وينفع في الربو، ووجع المثانة والكليتين.

اللبان^(١)

قال أمير المؤمنين(ع): مضغ اللبان يشد الأضراس، وينقي البلغم، ويذهب بريح الفم^(٢).

وقال(ع): مضغ اللبان يذيب البلغم^(٣).

في وصايا النبي(ص) لعلي(ع): يا علي: ثلاث يزدن في الحفظ ويذهبن السقم: اللبان والسواك وقراءة القرآن^(٤).

اللبان في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

قال النبي(ص): أطعموا نسائكم الحوامل اللبان، فإنه يزيد في عقل الصبي^(٥).

وعن الرضا(ع) قال: استكثروا من اللبان واستبقوه وامضغوه وأحبه إليّ المضغ، فإنه ينزف بلغم المعدة، وينظفها، ويشد العقل، ويمرئ الطعام^(٦).

وعن الرضا(ع) قال: أطعموا حبالاكم اللبان فإنه يكن في بطنها غلام خرج ذكي القلب، عالماً شجاعاً، وإن تكن جارية حسن خلقها وخلقتها، وعظمت عجيزتها، وحظيت عند زوجها^(٧).

(١) اللبان: هو الكندر بالفارسية، واللبان (بالعربية).

(٢) الخصال ص ١٥٣ ح ٥. وتحف العفول ص ١٠١. ومكارم الأخلاق ص ٤٢٣ ح ٣.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٤٣ ضمن ح ٢.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٤٣ ح ٣.

(٥) مكارم الأخلاق ص ٤٢٣ ح ١. والفردوس بمأثور الخطاب ح ١ ص ١٠١ ح ٣٣١.

(٦) مكارم الأخلاق ص ٤٢٣ - ٤٢٤ ح ٤.

(٧) مكارم الأخلاق ص ٤٢٤ باب مضغ اللبان، ح ٥.

اللبان في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أجود أنواع اللبان (الكندر) الذكر الأبيض المدحرج الدبقي الباطن والذهبي المكسر.

قشاره مجفف في الثانية، وهو أبرد يسيراً من الكندر، والكندر حار في الثانية مجفف في الأولى، وقشره مجفف في حدود الثالثة.

ليس له تجفيف قوي ولا قبض إلا ضعيف، والتجفيف لقشاره، وفيه إنضاج، وليس في قشره، ولا حدة في قشاره، ولا لذع للحم، حابس للدم، والاستكثار منه يحرق الدم.

يجعل مع العسل على الداحس فيذهب، وقشوره جيدة لآثار القروح، وتنفع مع الخل والزيت لطوخاً من الوجع المسمى مركباً، وهو وجع يعرض في البدن كثاليل مع شيء كدبيب النمل.

مدمل جداً خصوصاً للجراحات الطرية، ويمنع الخبيثة من الانتشار، ينفع الدهن ويقويه. ومن الناس من يأمر بإدمان شرب نقيعه على الريق، والاستكثار منه مصدع، ويغسل به الرأس، وربما خلط بالنطرون، فينقي الحزاز، ويجفف قروحه، ويقطر في الأذن الوجعة بالشراب.

يدمل قروح العين ويملوها، وينضج الورم المزمن فيها. ودخان ينفع من الورم الحار، ويقطع سيلان رطوبات العين، ويدمل القروح الرديئة، وينقى القرنية في المدة التي تحت القرنية، وهو من كبار الأدوية للظفرة الأحمر المزمن، وينفع من السرطان في العين. يحبس القيء، وقشاره يقوي المعدة ويشدها، وهو أشد تسخيناً، وأنفع في الهضم، والقشار أجمع للمعدة المسترخية.

يحبس الخلقة والذرب ونزف الدم من الرحم والمقعدة، وينفع من دوسنطاريا، ويمنع انتشار القروح الخبيثة في المقعدة إذا اتخذت منه فتيلة. ينفع في الحميات البلغمية.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ابن سميح: الكندر هو بالفارسية اللبان بالعربية.

قال الأصمعي: ثلاثة أشياء لا تكون إلا باليمن وقد ملأت الأرض: الورد، واللبان، والعصب يعني برود اليمن.

قال أبو حنيفة: أخبرني أعرابي من أهل عمان أنه قال: اللبان لا يكون إلا بالشجر شجر عمان، وهي شجرة مشوكة لا تسمو أكثر من ذراعين، ولا تنبت إلا بالجبال، وعلكه الذي يمضغ يسمى الكندر.

قال جالينوس: الكندر ينضج ويحلل من غير أن يقبض.

قال ديسقوريدوس: الكندر يقبض ويسخن ويجلو ظلمة البصر ويملا القروح العميقة ويدملها ويلزق الجراحات الطرية بدمها، ويقطع نزف الدم من أي موضع كان، ونزف الدم من حجب الدماغ، إذا خلط بالعسل أبرأ حرق النار والداخس، وإذا خلط بالزفت أبرأ شدخ الأذن.

قال أبو جريح: يحرق الدم والبلغم، وينشف رطوبات الصدر، ويقوي المعدة الضعيفة ويسخنها والكبد والمعي إذا بردتا، وإن أنقع منه مثقال في ماء وشرب كل يوم نفع المبلغمين وزاد في الحفظ وجلا الذهن، وذهب بكثرة النسيان، غير أنه يحدث لشاربه إذا أكثر منه صداعاً.

قال الفارسي: الكندر يهضم الطعام ويطرد الريح وهو جيد للحمي.

قال حكيم بن حنين: قال جالينوس: إذا كحلت به العين التي فيها دم محتقن نفع من ذلك وحلله.

قال الرازي: الكندر يقطع الخلقة والقيء وربما أحدث وسواساً وينفع من الخفقان.

قال الدمشقي: ينفع من قذف الدم ونزفه ووجع المعدة واستطلاق البطن، ويجلو القروح الكائنة في العينين.

قال البصري: الكندر يأكل البلغم ويذهب بحديث النفس، ويزيد في الذهن ويذكّيه.

قال المجوسي: الكندر إذا مضغ جذب الرطوبات والبلغم من الرأس، وإذا سقى أصحاب الزحير مع شيء من النانخواه نفعهم.

قال إسحاق بن عمران: إذا مضغ الكندر مع صعتر فارسي^(١)، أو رييب الخل جلب البلغم وينفع من المثقال اللسان.

(١) صعتر فارسي: حبق - فوتنج - فودنج - بقلة العلس - غاغة (بلغة عمان) - عليخن (يونانية) - بله فلية (مصر). (معجم أسماء النبات).

قال ابن سينا في الأدوية القلبية : الكتندر مقو للروح الذي في القلب والذي في الدماغ فهو لذلك نافع من البلادة والنسيان .

قال في كتاب حيلة البرء : قشور الكتندر تقبض وتجفف تحفيفاً شديداً، وبهذا السبب صرنا نستعمله في انبثاق الدم اليسير محرقاً كما أنا نستعمله في انبثاق الدم الشديد محرقاً في ذلك الوقت، وأيضاً نستعمله وحده مدقوقاً منخولاً، وقد يسحق حتى يصير كالغبار .

قال الدمشقي : قشور الكتندر قوي القبض واليبس وينفع من نزف الدم وقروح الأمعاء، وإذا وضع كالمرهم يحبس البطن ويجفف القروح .

تذكرة داود الأنطاكي : هو حار في الثالثة أو الثانية يابس فيها أو هو رطب يحبس الدم خصوصاً قشره، ويجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم وخصوصاً من الرأس مع المصطكي، ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الصمغ، وضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبات الرأس والنسيان وسوء الفهم بالعسل أو السكر قطوراً ويجلو القواهي ونحوها بالخل ضماداً، ويخرج ما في العظام من برد مزمن إذا شرب بالزيت والعسل ومسك عن الماء، والبياض والأورام مع الزفت، وقروح الصدر ونحو القواهي والثآليل بالنطرون، والتمدد والخدر بالخل، والداحس بالعسل، وجميع الصلابات بالشحوم، ومن الزحير بالثانخواه، وسائر أمراض البلغم بالماء، وتحليل كل صلابه بالشيرج وأمراض الأذن بالزيت مطلقاً والبياض والجرب والظلمة والحكة وجمود الدم كحللاً خصوصاً بالعسل، وكذا الدمعة والغلظ والسلاق وجروح العين سيما دخانه المجتمع في النحاس، ويزيل القروح كلها باطنة كانت أو ظاهرة شرباً وطلاء، والخلفة والغثيان والقيء والخناق والربو بالصمغ، وثقل اللسان بزبيب الجبل^(١) والصعتر، والدم المنبعث مطلقاً وضعف الباه بالنيمبرشت مجرب .

البان في الطب الحديث

يحتوي لبان الذكر على زيوت طيارة (٣ - ٨٪) مكونة من بيتين، وثنائي بيتين، وعلى نسبة مرتفعة من المواد الراتنجية (٦٠٪) وصمغ أرايين (٢٠٪)، وبازورين (٦ - ٨٪)، ومواد ذات طعم مر، ويستعمل بخور، ومثبت في الروائح العطرية .

(١) زبيب الجبل : هو نبات يسمى أيضاً حب الرأس وزبيب بري وعانق جبلي .



البنفسج

قال أمير المؤمنين (ع): أكسروا حرّ الحمى بالبنفسج والماء البارد فإن حرها من فيح جهنم^(١).

وقال (ع): استعطوا بالبنفسج فإن رسول الله (ص) قال: لو علم الناس ما في البنفسج لحسوه حسوا^(٢).

البنفسج في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي عبدالله (ع) قال: دهن البنفسج يرزق الدماغ^(٣).

عن سهل، عن علي بن أسباط، رفعه قال: دهن الحاجبين بالبنفسج، فإنه يذهب بالصداع^(٤).

البنفسج في الطب القديم

القانون في الطب: بارد رطب في الأولى، وقال قوم: أنه حار في الأولى، ولا شك في برد ورقه. قيل أنه يولد دماً معتدلاً، يسكن الأورام الحارة ضماداً مع سويق الشعير كذلك ورقه.

(١) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٢١ ح ٢.

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٢١ ح ٣.

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٢٣ ح ٨.

(٤) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٢٣ ح ٩.

دهن البنفسج طلاء جيد للجرب، يسكن الصداع الدموي شماً وطلاء، ينفع من الرمد الحار طلاء وشرباً، ينفع من السعال الحار، ويلين الصدر، وخاصة المربى منه بالسكر. وشرابه نافع من ذات الجنب والرقعة. شرابه ينفع من وجع الكلي ويدر، ويابسسه يسهل الصفراء، وشرابه أيضاً يلين الطبيعة برفق، وهو ينفع من نتوء المقعدة.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: ورق هذا النبات جوهره جوهر مائي بارد قليلاً، ولذلك صار متى صنع ورقه كالضماد إما مفرداً وإما مع دقيق الشعير سكن الأورام الحارة وقد يوضع أيضاً على فم المعدة إذا كان فيه لهيب وعلى العين أيضاً.

قال ديسقوريدوس: ورق هذا النبات إذا نضمد به وحده أو مع السويق يبرده، وينفع من التهاب المعدة والأورام الحارة العارضة في العين وسائر الأورام الحارة ونتاج المقعدة، وقد يقال أن زهره إذا شرب بالماء نفع من الخناق والصرع العارض للصبيان، وهو المسمى أم الصبيان.

قال المسيح: الرطب منه من البرودة في أواخر الأولى، وفي الرطوبة في الثانية، وفيه لطافة يسيرة بها بحلل الأورام، وينفع من السعال العارض من الحرارة وينوم نوماً معتدلاً، ويسكن الصداع العارض من المرة الصفراء والدم الحريف إذا شرب وإذا شم، واليابس يسهل المرة الصفراء المحتبسة في المعدة والمعى.

قال حبيش: الرطب إن ضمد به الرأس والجبين سكن الصداع الذي يكون من الحرارة، وإذا ييس نقصت رطوبته، وإن شرب مع السكر أسهل الطبيعة إسهالاً واسعاً غير أنه إن طبخ وأخذ ماءه سهل انحداره ونزوله.

قال إسحاق بن عمران: زهر البنفسج إذا طبخ مع البابونج وصب ماءه على الرأس نفع من الصداع المتولد من الحرارة، وينفع من كل حر وييس يعرض للرأس، وفي أعضاء البدن.

التجربتين: زهره ينقي المعدة ونواحيها من الأخلاط الصفراوية، وإذا تهادى الإطلاق الصفراوي وكان معه لذع واستف من زهره أربعة دراهم مسحوقاً يومين أو ثلاثة أحذر بقية ذلك الخلط اللذاع وقطع الإسهال، وينفع من وجع الأسفل وشقاقه وأورامه منفعة بالغة جداً ضماداً وحده أو مع ما يشبهه، وينفع من حرقة المثانة.

قال المسحج : إذا ربيب البنفسج بالسكر نفع من السعال العارض من الحرارة .

قال الرازي : المريب منه يلين الحلق والبطن غير أنه يرخي المعدة ويسقط الشهوة .

قال التميمي : إذا شرب البنفسج اليابس ربما قبض على القلب وأغرق النفس وأحدث كرباً ، وله بشاعة يسيرة في طعمه تمنع كثيراً من الناس من شربه ، وربما يثقل في المعدة ويروبو فيها وفي الأمعاء ، ويحدث كرباً ولا ينحل سريعاً لا سيما لمن كانت له حمى حادة .

قال الشريف : ورق البنفسج جيد للجرب الصفراوي والدموي وزهره بنفع الزكام والتزلات النازلة إلى الصدر .

قال عبدالله بن العشاب : جربت منه أن ورقه الغض إذا دق وعصر ماؤه وخلط بالسكر وشربه الصبي الذي تبرز مقعدته نفعه نفعاً ينياً .

تذكرة أولي الألياب: بارد رطب في الثانية أو الثالثة أو الأولى أوحار فيها، بنفع من الصداع الحار، والتزلات، والأورام، وأوجاع الصدر، والسعال والمقعدة والكبد، والطحال، والكلبي، والمثانة، وبروز المقعدة، والصرع والخناق شرباً ونطولاً وضماً، وبدفع القيء ويخرج الصفراء ويسكن اللهب، والعطش، والخفقان، والغثي، والحميات بماء الشعير والإجاص، وورقه يقطع الحكمة والجرب، ودهنه ضماداً ينفع من الشقوق خصوصاً بالمصطكي، وشرابه يلين الصدر ويدفع الربو .

البنفسج في الطب الحديث

يحتوي النبات بكاملة من جذر وساق وأوراق على زيت عطري، ويحوي على مركب أساسي هو الأيرون، الأزهار تحتوي على صبغات عضوية فيوروبين، والجذور نحوي على غليكوسيد الأيزويرين، وصابونيات وحمض نثروبروبنيك - غليكوزيد غلتورين، وبتحلله ينتج حامض الساليسيك المينلي وقليل من الفلويدات، نستعمل الأوراق كمفينة ومسهلة وطاردة للبلغم ومليئة ومعركة، وتستخدم خارجاً لعلاج الحروق البسيطة من الدرجة الثانية والثالثة . الجذور مليئة مقشعة ومعركة في حال إستخدامه بجرعة بسيطة، ويصبح مقيء في حال جرعة كبيرة .

ويستخدم البنفسج في حالات التهاب الشعب التنفسية، والسعال، التهاب القناة

الهضمية والطرف البولية والقرحات المعدية .

المواد الفعالة في النبات الصابونين، وقليل من مركبات ساليسيلات الميثايل - ونحتوي الأزهار على زيوت عطرية طيارة من الأنبر الميثايل لحمض الصفصاف، وعلى كاروتينويدات منها كارونين B وفيروكسانين وأوركسانتين بالإضافة إلى فيتامين C وفيتولانين، ومواد لعبابة وعفص .

في الطب الحديث يوصف زهر البنفسج شرباً كالحشاي بسبب عشرة غرامات في لتر ماء، يفيد ضد السعال والرشوحات، ويستعمل الزهر كمهدئ - لآلام الانهابات بشكل لبخات. وتمزج زهوره مع السكر ونجفف لاستعماله في معالجة السعال والإمساك، كما أن جذوره تفيد في مكافحة الإمساك. ويضع من زهور البنفسج شراب مفلو ومدر خفيف للبول، كما يفيد مغليه ضد الزحار، «الزنانرية» وانجاس البول، كما أن منقوع زهوره يفيد في أمراض الجلد، وهو منق وملين ومعرق، وجذوره يحضر منها شراب مقيء، وتجفف الزهور ويشرب منقوعها أو مغليها لتهذئة الأعصاب. وفي حالات الصرع وتدخل زهرة البنفسج، في أيامنا، في تركيب الشراب الشعبي المستخرج من «الأزهار الأربعة النافعة للصدر»، وهي نسكن النهيج، ونسهل إخراج المخاط والبلغم.

تحتوي النبتة كلها حمص الساليسليل، وهو أحد الأقارب المقربين من الأسبيرين .

الأوراق والأزهار بها مادة (ساپانين) (Sapanin) منقوع الأزهار يستعمل كدهان لشفاء بعض الأمراض الجلدية، نحتوي بذور النبات على مادة مقيئة ويحضر منها شراب لهذا الغرض، وتحتوي الأزهار والأوراق على زيت طيار يستخلص منها بالبنزين أو بالكلوروفوم أو بالاثير. يشفي الصداع والاختناق شماً ودهاناً بزيت، يسكن الأورام ضماداً مع دقيق الشعير، ونشفي الأوراق ضماداً مرض الجرب الجلدي .

زيت البنفسج يشفي ضيق التنفس والربو شرباً، بجرعات محسوبة، مسكن للآلام المعوية، والتزلات وآلام الصدر، والكبد، والطحال والكلية والمثانة، والبواسير، وبعض حالات الصرع، مدر للصفراء، مسكن للعطش، ومقو للقلب، شرابه بليين الصدر، والزهور تقاوم تأثير السموم شرباً.

وأوراق البنفسج مسهلة خفيفة ومدرة للبول، يكثر استعمالها، خارجياً، لإزالة الاحتقان .

أما البنفسجة فهي علاج لعسر الهضم، أو في حال الخشبة من تسمم غذائي، لتخليص المعدة من محتوياته.

وصفات من البنفسج

- ينقع مقدار يتراوح بين ٣٠ غراماً و ٥٠ غراماً من أزهار البنفسج في كل لتر ماء مُغلي، لتوه. ويستخدم هذا المستخرج لعلاج السعال، ويؤخذ خلال اليوم.

- ينقع مقدار ١٠٠ غرام من أزهار البنفسج الجافة، في كل لتر ماء مغلي، لتوه، خلال الليل كله، مع تغطية الإناء ثم يصفى المستخرج، ويضاف إليه كيلو غرام واحد من السكر، ويحول إلى شراب يؤخذ منه مقدار ٤ ملاعق كبيرة، أو ٥ ملاعق كبيرة يومياً، وهذا الشراب سهل، كذلك.

- لبخات الأوراق المطحونة: وهي تستعمل لعلاج الشقيقة (صداع نصف الرأس)، وأورام الثدي الحميدة، والجروح، والندوب، والقروح.

- ينقع مقدار ٣٠ غراماً من أوراق البنفسج في كل لتر ماء مغلي، لتوه، ويستعمل هذا المستخرج مدرّاً للبول، ومسهلاً خفيفاً.

أما لبخات الجذور والأوراق المهروسة المغلاة في الخل (بمعدل ١٠٠ غرام في كل لتر)، فهي تستعمل لعلاج الآلام النقرسية، والروماتيزم.

- خارجياً: يستعمل مغلي العشبة بشكل كمادات لعلاج التسلخات الجلدية عند الأطفال، وتستعمل الأوراق في الحمامات في حالات الأكزما وداء الخنازير والحكة. كما يفيد منقوعه في علاج أمراض المفاصل المزمن والروماتيزم والعصابات، ويستعمل عصير العشبة لتقوية الدم وكمادة معرقة ومدرّة للبول، حيث يعطي منه ٥ غ في فنجان صغير من الماء قبل الأكل ويشرب من المغلي نحو ١ - ٢ فنجان يومياً مع ملاحظة أن زيادة الجرعة تسبب القيء.

الحرمل

عن علي(ع)، أنه قال: في أصل الحرمل نشرة^(١)، وفي فرعها شفاء من اثنين وسبعين داء^(٢).

الحرمل في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن النبي(ص) قال: من شرب الحرمل أربعين صباحاً كل يوم مثقالاً لاستنار الحكمة في قلبه، وعوفي من اثنين وسبعين داء أهونه الجذام^(٣).

شكى عمرو الأفرق إلى الباقر(ع) تقطير البول، فقال: خذ الحرمل واغسله بالماء البارد ست مرات وبالماء الحار مرة واحدة، ثم يجفف في الظل، ثم يلت بدهن^(٤) حل خالص، ثم يستف على الرين سفاً، فإنه يقطع التقطير بإذن الله تعالى^(٥).

الحرمل في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: مقطع ملطف، جيد لوجع المفاصل وتطلى به فوه مسكرة.

(١) النشرة: قال الجوهري: النشرة هي كالتعويد والرفبة. وقال في النهاية: النشرة - بالضم: ضرب من الرفبة والملاج، يعالج به من كان بظن أن به مساً من الجن، سميت نشرة لأنه ينشر بها عنه ما خامر من الداء، أي يكشف ويزال.

(٢) دعائم الإسلام ج ٢ ص ١٥٠ ح ٥٣٥ والجعفریات ص ٢٤٤. والمستدرک ج ١٦ ص ٤٦٠ ح ٧-٨.

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٣٥ ح ٥.

(٤) دهن الخل: هو دهن السمسم.

(٥) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٨٨ ح ١.

يغشي بقوة، يدر البول والطمث بقوة شرباً وطلاء، وبنفع أيضاً من القولنج شرباً وطلاء.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: فوته لطيفة حارة في الدرجة الثالثة، ولذلك صار يقطع الأخلاط الغليظة اللزجة ويخرجها بالبول.

قال المسيح: يخرج حب القرع وبنفع من القولنج وعرق النسا ووجع الورك إذا نطل بمائه وبجلو ما في الصدر والرئة من البلغم اللزج وبحلل الرياح العارضة في الأمعاء.

قال عيسى بن ماسة: وأما نحن بيمارستان مرو فلما نستعمله في إخراج السوداء وأنواع البلغم بالإسهال وهو غاية من الغايات للداء الذي يعتري المصروعين.

قال علي بن رزبن: نافع من برد الدماغ والبدن.

قال الرازي: الحرمل يسدد وبصدع ويدر الطمث والبول.

قال بعض الأطباء: نقيعه جيد للسوداء يحللها ويصفي الدم منها وبلين الطبيعة.

قال إسحاق بن عمران: إن أخذ منه وجعل في قدر مع ثلاثين رطلاً من الشراب وطُيخ حتى يذهب ربعه ثم يسقى المصروع منه كل يوم عشرة دراهم نفع من الصرع ويسقى منه المرأة التي قد حملت مرة ثم انقطع الحمل ثلاثة أيام متوالية فينفعها وعلامة انتفاعها به أن تنقبأ.

قال مجهول: يصفى اللون ويحرك إلى الجماع ويسمن ويدر الطمث والبول بقوة.

قال ابن وافد: ينفع أصحاب العشق بإسكاره وتنويمه لهم.

قال غيره: إذا استف منه وزن مثقال ونصف غير مسحوق اثنتي عشرة ليلة شفى وجع عرق النسا مجرب.

تذكرة أولي الباب: هو حار في آخر الثانية يابس في الثالثة، يذهب الباردتين وأمراضهما كالصداع والفالج واللقوة والخدر والكزاز وعرق النسا والجنون ونحوه والصرع ووجع الوركين والمغص والإعياء والقولنج واليرقان والسدد والإستسقاء والنسيان ويحسن الألوان ويزيل الترهل والتهيج شرباً وطلاء، وإذا غسل بالماء العذب ثم سحق وضرب بالماء الحار والشيرج والعسل وشرب نقي المعدة والصدر والرأس وأعالي البدن من البلغم واللزوجات الخبيثة بالقيء تنقيه لا يعدله فيها غيره، وإن طبخ بالعصير أو الشواب وشرب

ثلاثين يوماً أبداً من الصداع العتيق والصرع المزمّن وأعاد الحبل بعد منعه، وعلامة صلاحه القياء آخراً.

وإذا شرب اثني عشر يوماً متوالية قطع عرق النساء، وإذا تسعط بعصارته أو ما طبخ فيه نقى حمرة العين وقطع النوازل.

وإذا غلي في ماء الفجل والزيت وقطر أزال الصمم ودوى الأذن وقوى السمع، ويجلو البياض كحلاً والرمد ووجع الأسنان بخوراً.

الحرمّل في الطب الحديث

يحتوي المجموع الخصري لنبات الحمرل، وخاصة النموات الحديثة على أربعة قلويدات هي الهارمين Harmine الهارمالين Harmaline الهارمان Harmane والبيغانين Peganin، كما تعتبر البذور غنية بالقلويدات ونسبتها وسطياً ٣٪ ويشكل الهارمين منها ٣٠٪ وتحتوي بذور الحمرل على قلويدات بنسبة ٤ - ٦٪ من وزن البذور. حيث أن مغلي هذه العشبة أو منقوعها بالماء بعد هرسها يستخدم في حالات التهاب الحلق والحنجرة على شكل غرغرة، كما يضاف العشب للحمامات لمعالجة الروماتيزم وأمراض الجلد، يستخدم الهارمين بشكل كلورهيدرات داخلياً أو تحت الجلد في حالة الشلل الاهتزازي والتهاب الدماغ حيث يعمل الهارمين على تحريض الجملة العصبية المركزية، وخاصة المراكز المحركة في قشرة الدماغ مما يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية المحيطة وارتخاء العضلات.

أما تأثير البيغانين مسكناً للسعال، كما تستعمل الأوراق لعلاج الربو والنبات سام لذلك يجب الانتباه للكميات المستعملة وهي ملعقة شاي من العشب في كأس ماء، ثم نغلي ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات يومياً.

الاستعمال الطبي

أ - خارجياً: يستعمل مغلي ومنقوع العشب بشكل غرغرة في حالات التهاب الحلق والحنجرة ويضاف العشب للحمامات في معالجه الروماتيزم ومختلف أمراض الجلد.

ب - داخلياً: يستعمل مستحضر الهارمين في داء باركنسون وفي حالة الشلل

الاهتزازي والتهاب الدماغ حيث يحرض الجملة العصبية المركزية خاصة المراكز المحركة في قشرة الدماغ مما يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية المحيطة وارتخاء العضلات فيسرع التنفس ويخفض ضغط الدم .

ويستعمل مسحوق البذور في العلاج من الديدان الشريطية حيث تؤثر قلويدات الحرمل على هذه الديدان إذ تشلها وتفقد القدرة على الحركة مما يسهل التخلص منها، كما يؤثر على الكائنات الدقيقة إضافة إلى بذور الحرمل تستعمل في علاج الملاريا المزمنة وليس الملاريا الحادة، كما تستعمل في الطب الشعبي لإدرار الحليب، وفي تقوية الناحية الجنسية .

الخطمي (١)

قال أمير المؤمنين (ع): غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن وينقي الأقدار^(٢).

ومن طب الأئمة: قال أمير المؤمنين (ع) في وصيته لأصحابه: غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن وينقي الدواب^(٣).

الخطمي في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي عبدالله (ع) قال: غسل الرأس بالخطمي أمان من الصداق، وبراءة من الفقر، وظهور للرأس من الحزازة^(٤).

وعن أبي عبدالله (ع) قال: غسل الرأس بالخطمي ينقي الفقر، ويزيد في الرزق، وقال: هو نشره^(٥).

قال الصادق (ع): غسل الرأس بالخطمي في كل جمعة أمان من البرص والجنون^(٦).

(١) الخطمي: هو نبات الفسول وغسل وورد الزينة.

(٢) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٧ ح ٨.

(٣) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٧ - ٨٨ ح ٨.

(٤) ثواب الأعمال ص ١٩. وبحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٦ ح ١.

والحزازة: الهيربة في الرأس، وهي الفشرة التي تتساقط.

(٥) ثواب الأعمال ص ١٩. وبحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٦ ح ٢.

(٦) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٧ ح ٨.

كتاب زيد النرسي: قال: سمعت أبا الحسن (ع) يقول: غسل الرأس بالخطمي يوم الجمعة من السنة، يدرّ الرزق، ويصرف الفقر، ويحسن الشعر والبشر، وهو أمان من الصداق^(١).

الخطمي في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: حار باعتدال، فيه تليين وإرخاء وتحليل، وبزره وأصله في قوته، وأقوى وأكثر تجفيفاً والطف.

يطلى به على البهق بالخل، ويجلس في الشمس، وبزره أقوى في ذلك بلين الأورام وبمنعها، وبحلل الدموية، وينضج الدماويل، وينفع من الأورام النفخية، ومن الخنازير، ويحتمل مع صمغ البطم لصلابة الرحم يسكن وجع المفاصل، وخصوصاً مع شحم الأوز، وينفع من عرق النساء ومن الارتعاش وشدخ أوساط العضل، وتمدد الأعصاب. إذا ضمده نفع من الأورام التي تكون في غدد الأذن.

يحلل التهيج والنفخة التي تكون في الأجفان، بزره نافع من السعال الحار، ويسهل النفث، ويمنع نفث الدم لقوة قابضة فيه، وينفع ورفه من أورام الثدي، ويقع في ضمادات ذات الجنب والرفة.

صمغه يسكن العطش، طيخ أصوله ينفع إذا شرب من حرقة البول، ومن حرقة المعى أيضاً، وأورام المقعدة، وكذلك ورقه، وكذلك من الإسهال الرديء، وباحتمل بزره مع صمغ البطم لصلابة الرحم وانضمامه وكذلك طبيخه وحده، وينقي النفاس، وطيخ أصله إذا أسقى بالشراب نفع من عسر البول، ومن الحصى، وخصوصاً بزره وصمغه يحبس البطن.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: هذا النبات يحلل ويرخي ويمنع من حدوث الأورام ويسكن الوجع، وينضج الجراحات العسرة الإندمال والنضج، وأصله أيضاً وبزره يفعلان ما يفعل ورقه وقضبانته ما دام طرياً إلا أنها الطف وأكثر تجفيفاً وأكثر جلاء حتى إنهما يشفيان البهق، وبزره يفتت الحصى المتولدة في الكليتين، والماء الذي يطبخ فيه الخطمي ينفع من قروح الأمعاء، ومن نفث الدم، ومن استطلاق البطن من طريق أن فيه قوة قابضة.

(١) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٨ ح ٩.

قال ديسقوريدوس: أصله إذا طبخ بالشراب وشرب نفع من عسر البول والحصى والفضول الفجّة الغليظة وعرق النسا وقرحة الأمعاء والارتعاش وشدخ أوساط العضل، وإذا طبخ بالخل وتمضمض به سكن وجع الأسنان، وبزره طرياً كان أو يابساً إذا سحق وخلط بالخل وتلطخ به في الشمس قلع البهق، وإن خلط بالزيت والخل وتلطخ به منع من مضرة ذوات السموم.

قال الرازي: الخطمي حار باعتدال.

التجربتين: إذا استخرج لعابه بالماء الحار وسقي بالفانيذ^(١) والسكر نفع من السعال الحار السبب.

ولحاء أصله إذا طبخ بالماء لين الأعضاء الصلبة والمفاصل المتحجرة، وورقه إذا طبخ وعرك بالسمن أنضج الأورام الحارة.

قال الشريف: لعابه إذا استخرج بالماء الحار ينفع المقعدين والعقم من النساء.

قال إسحاق بن عمران: إذا يبس ورق الخطمي ودق وغسل به الرأس واللحي نقاها وغسلها.

قال ابن الجزار: إن أخذ من دقيق نوى التمر جزءان، ومن بزر الخطمي جزء مسحوق يعجن الجميع بخل ويضمد به الأورام المتولدة في المذاكير الذي يقال إنها قد أعيت الأطباء والمعالجين حلها.

الخطمي في الطب الحديث

المادة الفعالة في نبات الخطمية تتراوح نسبتها بين ٥ - ٢٥% من المركب الكربوهيدراتي المعقد والمعروف باسم الميوسيلاج، وتتركز كميته في الجذور (٢٢%) ثم الأزهار (٢%) والأوراق (٦,٣%).

وتزداد كمية الميوسيلاج في الأوراق والجذور في عمر النبات، وتبلغ أقصى قيمة عند بدء التزهير وتكوين الأزهار.

(١) الفانيذ: هو نوع من أنواع السكر التي من جملتها «السكر طبرزد، سكر العُشْر، سكر الفانيذ وغيرها.

تحتوي أزهار الخطمية على مواد لعابية بنسبة عالية تصل إلى ٣٥٪ ونشا وسكريات حماسية وسداسية ومواد بكتينية، وتاتينات وآثار من زيت عطري طيار بالإضافة لاحتوائها على مالفاسين، واسباراجين، وهيبسين، ومالفادين، ومالفيدول، ومالفين .

تحتوي الجذور على مواد لعابية ونشاء ٢٧٪، والمواد اللعابية تتكون من سكاكر خماسية وسداسية تعطي بالإمالة البتوز والفاكتور والديكستروز، يستخدم في العلاج مسحوق الجذور والأزهار، وذلك منقوع في الماء المغلي المبرد، يفيد في علاج التهاب الأوعية المخاطية لدى الأطفال، وفي حالات السعال والسعال الديكي والتهابات الرئة والربو، كذلك في حالات إلتهاب المثانة وحالات القرحة المعدية والإثني عشرية والتهابات الكلية، وهذا التأثير العلاجي يعود للمواد اللعابية . والنبته بكاملها مخاطية، وهذا الأمر هو الذي يمنحها مزاياها العلاجية . فهي مسكّنة وملطفة . وقد عرفت خصائصها العلاجية واستخدمت منذ عصر اليونان القديمة، وخاصة فاعليتها في علاج السعال .

ويستعمل الخطمي، يومياً، كلما دعت الحاجة إلى تهدئة التهيجات والالتهابات في الحلق، والمجاري التنفسية، والمثانة، والأمعاء، ثم الإمساك .

وفي مجال الاستعمال الخارجي فإن الخطمي مفيد لعلاج كل الالتهابات تستخدم جميع أجزاء النبات لعمل منقوعات ومطبوخات وضمادات، تشفى التهابات الفم واللثة والحلق كمسكن وملطف . تصنع منه حقناً شرجية لعلاج النزلات المعوية الحادة . توضع قطوراً في الأذن كغسيل منظف لالتهاباتها، ومضغ الأطفال لأوراقها الجافة تخفف من آلام التسنين لديهم . ويشفى البهاق دهاناً مع الجلوس في الشمس، ومغلى الأوراق مضمضة تشفى خراج الأسنان .

استعمال الخطمي الطبي

أ - خارجياً: يستعمل مغلي الخطمية بشكل كمادات لعلاج الالتهابات الجلدية، وفي حالة توريم الأصابع وتثليج أصابع القدمين أو اليدين باللبخات الفاترة أو الساخنة .

وتستعمل في حمامات الأطفال لعلاج الحروق ولتطرية الجلد نظراً لاحتوائها على المواد اللعابية كمواد عطرية وملطفة .

ب - داخلياً: يستعمل مغلي الأزهار في المداواة المثلية والتهابات المثانة، وفي

حالات القرحة المعوية والاثني عشر، كما يفيد في حالات التهاب الكلى والجهاز الهضمي: وذلك بقلبي ٢ - ٣ ملاعق صغيرة من الأزهار الجافة في كأس من الماء ثم تصفى وتحلى بالسكر أو العسل وتشرب ساخنة على دفعتين في الصباح وفي المساء .

الحناء

عن الرضا، عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): الحناء بعد النورة
أمان من الجذام والبرص^(١).

الحناء في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن عبدوس بن ابراهيم رفع الحديث إلى أبي عبدالله (ع) قال: الحناء يذهب
بالسهك^(٢)، ويزيد في ماء الوجه ويطيب النكهة، ويحسن الولد، وقال: من أطلى فتدلك
بالحناء من قرنه إلى قدمه نفي عنه الفقر^(٣).

عن الحسن بن موسى قال: سمعت أبا الحسن (ع) يقول: قال رسول الله (ص): من
أطلى واختضب بالحناء أمناه الله من ثلاث خصال: الجذام والبرص والآكلة، إلى طلية
مثلها^(٤).

الحناء في الطب القديم

ابن سينا في القانون: الحناء بارد في الأولى يابس في الثانية.

فيه تحليل وقبض وتجفيف بلا أذى، محلل مفضش مفتح لأفواه العروق. ولدهنه

(١) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٩ ح ٦.

(٢) السهك: محرقة - الريح الكريهة نجدها ممن عرف، وخبث رائحة اللحم الخنز، وريح السمك.

(٣) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٩ - ٩٠ ح ٧.

(٤) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٩٠ ح ٨.

قوة مسخنة جداً، طبيخه نافع من الأورام الحارة والبلغمية لتجفيفه، وأورام الأرنبية. طبيخه نافع لحرق النار نظولاً.

ينفع لأوجاع العصب، ويدخل في مراهم الفالج والتمدد، ودهنه يحلل الإعياء ويلين الأعصاب، وينفع من كسر العظام.

يطلى به على الجبهة مع الخل للصداع، وكذلك أيضاً ينفع من قروح الفم والقلاع، موافق لأوجاع الرحم.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: الذي يستعمل من شجرة الحناء هو ورقها وقضبانها خاصة، وقوة هذا الورق وهذه القضبان مركبة لأن فيها قوة محللة اكتسبتها من جوهر فيها مائي حار باعتدال.

وفيها أيضاً قوة قابضة اكتسبتها من جوهر بارد أرضي، ولذلك قد تطبخ بالماء ويصب ذلك الماء الذي تطبخ فيه على المواضع التي تحترق بالنار.

وتستعمل أيضاً في مداواة الأورام الملتهبة ومداواة الجمرة لأنها تجفف بلا لدغ، وهي نافعة من القروح التي تكون في الفم من غير سبب من خارج، وخاصة القروح التي تكون من جنس القلاع، وتنفع أيضاً من القلاع نفسه الحادث في أفواه الصبيان.

قال ديسقوريدوس: قوة ورقها قابضة، وكذا إذا مضغ أبراً من القلاع والقروح التي تكون في الفم التي تسمى الجمر، وإذا تضمد به نفع من الأورام الحارة، وقد يصب طبيخه على حار النار.

زهره إذا سحق وضمد به الجبهة مع الخل سكن الصداع، والمسوح التي تعمل منه مسخنة مليئة للأعصاب.

قال بولس: يخلط مع الأدوية التي تصلح للطحال.

قال عيسى بن ماسه: قوة الحناء من البرودة في الدرجة الأولى، ومن اليبوسة في الدرجة الثانية.

قال ابن رضوان: أخبرني من أثق به أنه شاهد رجلاً تعقفت أظافير أصابع يديه وأنه بذل لمن يبرئه شيئاً كثيراً فلم يجد فوصفت له امرأة أن يشرب عشرة دراهم حناء فلم يجسر أن يشربها فنقعها بماء وشربه فرجعت أظافيره إلى حسناتها.

وقال: إنه رأى على المكان أظافيره قد أخذت تنبت من أصولها إلى أن تكامل حسنها.

قال ابن زهر: إذا ألزقت الأظفار بها معجونة تزيد حسنها وتنفعها.

قال الشريف: إذا أنقع ورق الحناء في غمرها ماء عذباً وعصرت وشرب من صفوها عشرين يوماً في كل يوم وزن أربع أواقي سكر أنفع من ابتداء الجذام، ويتغذى عليه بلحوم الخرفان، فإن كمل لأخذ هذا الدواء ٣٧ يوماً ولم يبرأ فاعلم أنه لا يبرأ يفعل ذلك لخاصية فيه، فإذا حملت معجونة بالسمن على بقايا الأورام الحارة التي تؤدي ماء أصفر وتبقى بعض أوجاعها مع حرارة سكنت الأوجاع وجففت المادة وأدملت مجرب.

قال ابن ماسويه: وإذا بدأ الجدي يخرج بصبي وأخضبت أسافل رجله بحناء معجونة بماء فإنه يؤمن على عينه أن يخرج فيهما شيء من الجدي وهذا صحيح مجرب.

وقال مجهول: إذا طلي بالحناء على موضع من البدن فيه قشف ويس أزالهما، وإذا شرب من بزره مثقال مع العسل أو لعق مسحوقاً نفع الدماغ منفعة عظيمة وأزال عنه الأعراض الردية العارضة من الحرارة والرطوبة.

قال التجريبتين: إذا سحق ورقها وضمد به جباه الصبيان وأصداعهم نفعتهم ومنعت انصباب المواد إلى أعينهم وتعجن بماء كزبرة خضراء وتنفع أيضاً معجونة بماء الكزبرة لحرق النار في ابتدائه، وإذا عجنت بزيت وقطران وحملت على الرأس أنبت الشعر وحسنه.

تذكرة أولي الالباب: هو حار في الأولى وقيل: بارد لتركبه من جوهريين وقيل: معتدل يابس في الثانية ليس في الخضابات أكثر سرياناً منه، إذا خضبت به اليد اشتدت حمرة البول بعد عشر درج، فبذلك يطرد الحرارة ويفتح السدد، وطبيخه أو سحيقه عظيم النفع في قلع البثور وأصناف القلاع، وماؤه يفتح السدد ويذهب اليرقان والطحال ويفت الحصى ويدر ويسقط، وشرب مثقال من زهره بثلاثة أواقي من الماء والعسل يقطع النزلات وأصناف الصداع ويجفف الرطوبات الكثيرة، وكذا إذا ضمدت به الجبهة مع الخل، وإذا مرخ به البدن كل أسبوع مرة لحلل الإعياء ومنع انصباب المادة، وقد وقع الإجماع على تخليصه من الجذام وإن نثر الأطراف.

والمجرب لذلك نفع أوقية من ورقه مع عشرين أوقية من الماء ثم يطبخ حتى يبقى

خمسة فتوضع عليه أوقية من السكر ويستعمل دفعة، فإن لم ينجح بعد شهر فقد أراد الله عدم برئه.

الحناء في الطب الحديث

أوراق الحناء تحتوي على مواد جليكوسيدية مختلفة أهمها المادة الرئيسية المعروفة باسم اللاوسون وجزئها الكيماوي من نوع ٢ - هيدروكس - ١، ٤ - نفثوكينون أو ١، ٤ نفثوكينون. وهذه المادة هي المسؤولة عن التأثير البيولوجي طيباً، وكذلك مسؤولة عن الصبغة واللون البني المسود ونسبتها في الأوراق حوالي ٨٨٪ لنوع الحناء *Limermis* بالمقارنة بالصنفين ذو الأزهار البيضاء والحمراء البنفسجية، ونسبة الجليكوسيد في أوراق كل منهما وهي ٥، ٦٪، ٠، ٦٪ على الترتيب.

تزداد كمية المواد الفعالة وخاصة مادة اللاوسون في أوراق الحناء كلما تقدم النبات في العمر والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد على مثلتها المسنة. بجانب ذلك تحتوي على حمض الجاليك ومواد ثانوية تصل نسبتها بين ٥ - ١٠٪، ومواد سكرية وراتنجية نسبتها حوالي ١٪ قد أثبتت الدراسات المصرية، أن قداماء المصريين استخدموا مسحوق أوراق الحناء في تحنيط جثث الموتى لعدم تعفنها ويرجع ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والجراثيم البكتيرية.

كما أن عجينة أوراق الحناء تفيد أيضاً في حالات الإصابة بالقراع الإنكليزي والقراع العادي والإصابة الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان. وحديثاً، ثبت فعالية أوراق الحناء ضد بعض أنواع السرطان منها مرض الساركوما *Sacroma*، وتستخدم ضد التقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين ك (Vit. k) اللازم لوقف الإدماء والتزيف الداخلي، وفي علاج صداع الرأس وتضخم الطحال وتعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع. وتؤدي إلى تقوية القلب وتنشيطه، كما أن لها فعالية مرتفعة في علاج ضيق الشرايين والعمل على توسيعها، وتفيد في علاج التهاب القولون أو الغليظ.

النورة^(١)

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): النورة نشرة^(٢) وطهور للجسد^(٣).

قال أمير المؤمنين (ع) ينبغي للرجل أن يتوقى يوم الأربعاء فإنه نحس مستمر، وتجوز النورة في سائر الأيام^(٤).

وقال (ع): أحب للمؤمن أن يطلي في كل خمسة عشر يوماً من النورة^(٥).
عن الرضا، عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): الحناء بعد النورة أمان من الجدام والبرص^(٦).

النورة في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)

الإمام الرضا (ع) في الرسالة الذهبية قال: من أراد دخول الحمام للنورة، فليجتنب الجماع قبل ذلك باثنتي عشرة ساعة، وهو تمام يوم.

(١) النورة: هو الكلس.

(٢) نشرة: مر شرحها صفحة ..

(٣) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٩ ح ٥.

(٤) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٩٢.

(٥) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٩ ضمن ح ٥.

(٦) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٨٩ ح ٦.

وليطرح في النورة شيئاً من الصبر^(١)، والقاقيا^(٢)، والحضض^(٣)، أو يجمع ذلك، ويأخذ منه اليسر إذا كان مجتمعاً أو متفرقاً.

ولا يلقى في النورة من ذلك شيئاً حتى تماث النورة بالماء الحار الذي يطبخ فيه البابونج، والمرزنجوش^(٤)، أو ورد البنفسج اليابس، وإن جمع ذلك أخذ منه اليسر مجتمعاً أو متفرقاً فدر ما يشرب الماء رائحته.

وليكن زرنخ^(٥) النورة مثل ثلثها. ويدلك الجسد بعد الخروج منها ما يقطع ريحها، كورق الخوخ ثجير العصفور^(٦)، والحناء، والسعد والورد.

ومن أراد أن يأمن النورة ويأمن إحراقها، فليقلل من ثقلها، وليبادر إذا عملت في غسلها. وأن يمسح البدن بشيء من دهن ورد، فإن أحرقت والعباذ بالله، أخذ عدس مفشر فيسحق بخل وماء ورد، ويطلق على الموضع الذي أحرقت النورة فإنه يبرأ بإذن الله.

والذي يمنع من تأثير النورة للبدن، هو أن يدلك غيب النورة بخل عنب، ودهن ورد دلماً جيداً^(٧).

عن الحسن بن علي بن يقطين، عن أبيه، عن أبي الحسن الأول قال: سمعته يقول: إن النورة تزيد ماء الصلب، وتقوي البدن، وتزيد في شحم الكليتين، وسمن البدن^(٨).

(١) الصبر: هو المقر وهو الصبارة وهو العلسي وهو نبات.

(٢) القاقيا: قال ابن سينا: هو عصارة الفطر بجفف ثم بفرص، وفيه لدغ يزول بالغسل. وفيه عن ديسفوريدوس: هو شجر ذات شوك وشوكه غير قائم وكذلك أغصانها.

(٣) الحضض: هو نبات العوسج ويعرف أيضاً باسم فيلزهرج والكلمة فارسية الأصل ميل زهره وتعني سم الفيل، يعرف ببلادنا باسم حماض الأرنب.

(٤) المرزنجوش: أو مرزنجوشة أو مردكوش... من الفارسية مرزون كوش أو مرزان كوش أو مرزنجوش ومعناها الحرفي أذن الفأر وتدل على النبات.

(٥) زرنخ: من السريانية (زرنكا والأصل ايزاني زرنيك وتعني «بلون الذهب» وفارسيها زرنبق وزرنخ، والزرنخ من العناصر الكيميائية البسيطة ورمزه As والمقصود هنا هو الأوكسيد المثلث للزرنخ As₂O₃ وهو من السموم.

(٦) العصفور: هو فرطم الصباغين، ونرباض وهو نوع من الفرطم يزرع لاستخراج مادة الفرطمين وهي مادته الفعالة الصباغية الصفراء.

(٧) الرسالة الذهبية ص ٣١ - ٣٥.

(٨) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٩١ ح ١٢.

النورة في الطب القديم

ابن سينا في القانون: هي المترمذ من الأجسام الحجرية والخزفية .

أما التي لم يصبها الماء والتي أصابها الماء في الحال فمحرقتان، وإذا بقيت المطفأة يومين أو ثلاثة، فحينئذ لا تحرق بل تسخن فقط، والمغسولة معتدلة يابسة . تقطع نزف الدم، والمغسولة مجففة بلا لدغ، والنورة إذا غليت بالدهانات صارت منضجة .

تأكل اللحم الزائد، والمغسولة تدمل وتنفع من حرق النار جداً .

ابن القيم في الطب النبوي: أصل النورة: كلس جزآن، وزرنينخ جزء، يخلطان بالماء، ويتركان في الشمس أو الحمام بقدر ما ينضج وتشتد زرقته . ثم يطلى به، ويجلس ساعة ريثما يعمل، ولا يمس بماء ثم يغسل، ويطلى مكانها بالحناء: لإذهاب ناريتها .



السواك

قال أمير المؤمنين(ع): السواك من مرضاة الله عز وجل، وسنة للنبي(ص)، ومطوية للفم^(١) ^(٢).

عن أبي عبد الله(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): السواك يجلو البصر^(٣) ^(٤).
كان أمير المؤمنين(ع): يستاك عرضاً^(٥).

(١) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ١٢٩ ح ١٥. والخصال ج ٢ ص ١٥٥.

(٢) السواك يطيب رائحة الفم: ولا شك أن ذا الفم الكريهة الرائحة يفر الناس بل وحتى الملائكة منه، والإنسان يريد لنفسه، والله أيضاً يريد له: أن يكون محبوباً لدى الناس، قريباً إلى قلوبهم ونفوسهم... من هنا فند ورد: أن السواك يطيب رائحة الفم.

(٣) الكافي ج ٦ ص ٤٩٥ ح ٤. والمحاسن ص ٥٦٢ ح ٩٥١. ووسائل الشيعة ج ٢ ص ٧ ح ١٠.

(٤) يجلو البصر: وكذلك فإن للسواك علاقة بالعين، فمرض الأسنان يؤثر في مرضها، وسلامتها تؤثر في سلامتها... وقد شوهدت حالات كثيرة من العمى المؤقت الناجم عن بعض أمراض الأسنان حتى إذا ما عولجت وشفيت عادت الرؤية إلى العين من جديد، ولعل ذلك أصبح من الأمور المنسالم عليها طياً... ولذا نرى في كلامهم(ع) التأكيد على هذه العلاقة، وأن السواك يجلو البصر، ويذهب بالدمعة، ويذهب غشاوة العين.

(٥) السواك عرضاً... لا طويلاً: ثم إن لكيفية السواك مدخل في التنظيف الكامل وعدمه، إذ أنه مرة يمز المسواك على الأسنان إمراراً ظاهرياً... وهذا لا يكفي بطبيعة الحال - في الوصول إلى الغاية التي شرع من أجلها السواك. ومرة يصل المسواك إلى جميع نجاويف الأسنان، ويخرج الفضلات منها... وهذا هو المطلوب... لأنك إذا دعتك الأسنان بالمسواك صموداً ونزولاً، فلسوف تدخل شعب المسواك إلى جميع التجاويف، والفجوات، والخلابا، حتى لا يبقى أي شيء من الفضلات يمكن أن يسبب ضرراً على الأسنان، أو على أي من أجهزة الجسم الأخرى... وقد ورد الأمر من الأئمة(ع) بهذه الطريقة قبل أربعة عشر قرناً، ولم ينتبه لها علماء الطب إلا في هذه السنوات المتأخرة، وبدؤا ينصحون باتباعها.

ويأكل هرفاً^(١) (٢).

عن أمير المؤمنين (ع) قال: ثلاث يذهبن بالبلغم ويزدن في الحفظ: السواك، والصوم، وقراءة القرآن^(٣).

في حديث عن أمير المؤمنين (ع): «أن السواك يوجب شدة الفهم، ويمرء الطعام، ويذهب أوجاع الأضراس، ويدفع عن الإنسان السقم، ويستغني عن الفقر...» والحديث طويل، وما ذكرناه منه منقول بالمعنى^(٤).

قال أمير المؤمنين (ع): السواك مطهرة للفم مرضاة للرب^(٥).

قال أمير المؤمنين (ع): إن أفواكم طرق القرآن فطهروها بالسواك^(٦).

كان علي (ع) يستاك في أول النهار وفي آخره، في شهر رمضان^(٧).

= وعلى كل حال... فقد ورد عن النبي (ص) قوله: إستاكوا عرضاً، ولا تستاكوا طولاً. (الفتح ج ١ ص ٢٣) وكان (ص) إذا استاك، استاك عرضاً. (الكافي ج ٦ ص ٢٩٧) وكان أمير المؤمنين (ع): يستاك عرضاً، ويأكل هرفاً.

(١) الهرفت: أن يأكل بأصابعه جميعاً.

(٢) الوسائل ج ١٦ ص ٤٩٧ وفي هامشه عن الفروع ج ٢ ص ١٦٤ وقصار الجمل ج ١ ص ١٨.

(٣) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ١٣٣ ح ٤١ عن المحاسن.

(٤) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ١٣٨ عن المكارم قال المحقق الطوسي في آخر رسالة آداب المتعلمين: الفصل الحادي عشر فيما يورث الحفظ، وما يورث النسيان، وأفوى أسباب الحفظ الجد والمواظبة، وتقليل الغذاء، وصلاة الليل بالخضوع والخشوع، وقراءة القرآن من أسباب الحفظ، قيل: لبس شيء أزيد للحفظ من قراءة القرآن لا سيما آية الكرسي وقراءة القرآن نظراً لأفضل لقوله (ع): أفضل أعمال أمتي قراءة القرآن نظراً وتكثير الصلوات على النبي (ص) والسواك، وشرب العسل، وأكل الكندر مع السكر، وأكل إحدى وعشرين زبينة حمراء كل يوم، وكل شيء يورث الحفظ ويشفي من كثير الأمراض والأسقام، وكل ما يقلل البلغم والرطوبات يزيد في الحفظ، وكلما يزيد في البلغم يورث النسيان.

وأما ما يورث النسيان فالمعاصي كثيراً وكثرة الهموم والأحزان في أمور الدنيا وكثرة الاشتغال والملائق، وأكل الكزبرة والتفاح الحامض، والنظر إلى المصلوب، وقراءة لوح الفيور، والمروود بين القطار من الجمل، وإلقاء الفعل الحي على الأرض، والحجامة على نقرة الفها، كل ذلك تورث النسيان.

(٥) مستدرك الوسائل ج ١ ص ٣٦١ ح ٦. وجامع الأخبار ص ٦٨ فصل ٢٧ والبحار ج ٧٣ ص ١٣٨ ح ٤٩.

(٦) الفقيه ج ١ ص ٣٢ ح ١١٢. والمقنع ص ٨. ووسائل الشيعة ج ٢ ص ٢٣.

(٧) قرب الإسناد ص ٤٣.

السواك في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن عمرو بن جميع بإسناده رفعه إلى النبي (ص) قال: السواك فيه عشر خصال: مطهرة للـفـم^(١)، مرضاة للربّ يضاعف الحسنات سبعين ضعفاً، وهو من السنة، وبذهب

(١) آثار موبوءة الفم: ربما أن للأسنان علالة بجميع أجهزة الجسم الأخرى.. وبؤثر صحتها ومرضها وفونها في مرض وصحة وقوة تلك الأجهزة.. فإن من الطبيعي أن يكون ذلك حافزاً ودافعاً للإنسان لحفاظ على أسنانه، ويهيم بصحتها، لأنه يكون قد حافظ على سائر أجهزة جسمه نغريباً. ويقول علماء الطب: إن الجراثيم والميكروبات المتكونة في تجاويف الأسنان من فضلات الطعام المنخلقة فيها، والوافدة من الفم إلى المعدة، هي السبب في عسر الهضم وحزّة المعدة أو حموضها، وهي السبب أيضاً في بعض أمراض الكلى والرئتين. وقد فصل هذه الجراثيم إلى اللوزتين، وتؤثر أيضاً على الأنف، بحيث نوجب التهابات في الجيوب الأنفية. بل أن أمراض الأسنان الناشئة من عدم نظيفها وتعقيمها قد نوجب التهابات في الأذنين، وتكون هي السبب في بعض أمراض العينين.. وذلك لاتصال كل من العين والأذن بالأسنان عن طريق الأعصاب.

كما أن بعض أمراض الفم قد تؤثر في روماتيزم المفاصل، وتزيد في أعباء الكبد. بل إن أسنان المريض هي أول ما يلتفت نظر الطبيب في معالجه المريض بالسل، وأسقام عديدة أخرى. هذا.. ويتكون من تخمر فضلات الطعام في الفم حامض: «الكثيك» الذي يؤثر في الطيفة الخارجية لتاج السن فيذيبها ويفقدها نعيمها، ويجعلها خشنة الملمس.. الأمر الذي يساعد على تخلف مزيد من الفضلات، وليتكون من ثم المزيد من الجراثيم.. ومن ثم إلى مواجهة كثير من المناعب. كما أن هذه الأحماض المشار إليها.. هي في الحقيقة من أسباب تسوس الأسنان ومن ثم فقدانها لصلاحيتها، حيث يكون لا بد من التخلص منها..

كما أن غازات الفم الكريهة قد تنفذ إلى مجرى الدم، ونفثك - من ثم - بالجسم كله.. وهذه الغازات التي تنشأ في الغالب من تخمر فضلات الطعام المتبقية في تجاويف الأسنان، التي لا تلبث أن نتعفن، ونصبح ذات رائحة كريهة جداً، يشعر بها كل من يحاول نظيف أسنانه بعد إهماله لها مدة من الزمن.. ثم تتحول شيئاً فشيئاً إلى ميكروبات وجراثيم نعد بالملايين وينسب عنها الكثير من أمراض الفم، وتقد - كما قلنا - مع الطعام إلى المعدة، ولتسبب للإنسان - من ثم - الكثير من المناعب والأخطار.

بضاف إلى ذلك كله: أن تلك الفضلات قد تسبب فروحاً في اللثة، ومع كون الجراثيم حاضرة وجاهزة، فإنها تعتمد إلى الفتك باللثة عن طريق تلك الفروح، وإذا ما أدت تلك الفروح إلى كشف عن السن، فلسوف ينتج عن ذلك ضعف ذلك السن وخلخلته. وليصبح من ثم عديم الفائدة مستحقاً للقلع.

وهكذا.. فإن النتيجة بعد ذلك تكون: هي، أنه لا بد للفم من منظف أولاً، ومعظم ومطهر له ثانياً، بقتل هذه الجراثيم التي فيه، ويزيلها، ويمنع من حدوث أخرى مكانها..

بالحفرة، وببيض الأسنان، ويشد اللثة، ويذهب بغشاوة البصر، ويشهي الطعام^(١).

عن ابن سنان، عن أبي عبدالله(ع) قال: في السواك اثنتا عشرة خصلة: هو من السنة، وهو مطهرة للفم، ومجلاة للبصر ويرضي الرحمن، وببيض الأسنان^(٢)، ويذهب بالحفرة^(٣)، ويشد اللثة^(٤)، ويشهي الطعام^(٥)، ويذهب بالبلغم، ويزيد في الحفظ، وبضايف الحسنات ويفرح الملائكة^(٦).

عن أبي عبدالله(ع) قال: السواك يذهب بالدمعة، ويجلو البصر^(٧).

(١) بحار ج ٧٣ ص ١٢٨ - ١٢٩ ح ١٢. عن الخصال.

(٢) ببيض الأسنان. إن كثيراً مما تقدم قد يكون مما لا يزال العلم عاجزاً عن كشف مدى ارتباطه بالسواك، وارتباط السواك به بشكل دقيق وشامل. . . إلا أن مما لا شك فيه هو أننا نستطيع أن نلتبس من ذلك كله مدى اهتمام الإسلام بمختلف شؤون هذا الإنسان وأحواله، ومدى إحاظته وشموليته لهذه الأحوال، وتلكم الشؤون. . .

حتى إنه لم يغفل حتى عن أثر السواك في المظهر الخارجي للإنسان، إنطلاقاً من حرصه الشديد على أن يبدو الإنسان في أبهى مظهر، وأزهى حلة. . . لأن جمال المظهر يؤثر في اجتذاب الآخرين إليه، ومحبتهم له، بل ويؤثر حتى في روحه هو ونفسه، فضلاً عن غيره.

ومن هنا فقد ورد أن السواك ببيض الأسنان.

وورد أيضاً قوله(ص): "مالي أراكم فلحاً؟ مالكم لا نستاكون؟!" (الكافي ج ٦ ص ٤٩٦. والمحاسن ص ٥٦١، والبحار ج ٧٣ ص ١٣٢).

والفلاح: صفرة في الأسنان. . . ولا شك أن بياضها أفضل من صفرتها أو خضرتها، وأكثر قبولاً لدى الآخرين، لأنه هو اللون الطبيعي لها. . .

(٣) يذهب بالحفرة: السواك أيضاً يذهب بالحفرة. أي أنه يفلع الحبيبات المتكدسة على جدار السن، والتي تؤدي إلى جرح اللثة وتفتيحها، وجعلها في معرض الالتهابات والأمراض بالإضافة إلى أنه يمنع من وجود غيرها من جديد.

(٤) يشد اللثة: هو إلى ذلك عامل مهم من عوامل تقوية اللثة وسمنها، حيث إنه رياضة مسنمة لها، وبنه عضلاتها ويحركها، كما ويحرك الدورة الدموية فيها.

(٥) السواك يشهي الطعام: كما أن من الواضح: أن ميوونة الفم، وكثرة الجراثيم فيه تفلل من اشتها الإنسان للطعام، وميله إليه، ولا سيما إذا كان ثمة عسر هضم، أو حزة أو حموضة في المعدة. بل إن من الأمور الثابتة علمياً: أن تنظيف الأسنان يدفع الإنسان إلى الطعام، ويزيد من الكميات التي يتناولها منه إلى حد ملفت للنظر. . . وهذا بالذات ما يفسر لنا ما ورد عنهم(ع)، من أن السواك يشهي الطعام ويمرجه. . .

(٦) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ١٢٩ ح ١٤ عن ثواب الأعمال ص ١٨ والخصال ج ٢ ص ٨٠. وج ٢ ص ١٥٥.

(٧) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ١٣٣ ح ٤٢. والمحاسن ص ٥٦٣.

عن النبي (ص) قال : السواك يزيد الرجل فصاحة^{(١)(٢)}.

من كتاب طب الأنفة عنه (ع) قال : السواك يجلو البصر ، وينبت الشعر^(٣) ، ويذهب بالدمعة^(٤).

عن أبي عبدالله (ع) قال : عليكم بالسواك فإنه يذهب وسوسة الصدر^(٥).

عن أبي جعفر (ع) قال : السواك يذهب بالبلغم ويزيد في العقل^{(٦)(٧)}.

(١) علوية الفم .. والفصاحة : وإذا كان الاستبأك بوجب غذوية الفم ، ونقاوة اللعاب ، وبشد اللثة وبقيوها ويحافظ على الأسنان ، ويوجب نقوية عضلات الفم ، إلى آخر ما تقدم .. فإن من الطبعي أن يكون من أسباب زيادة الرجل فصاحة ، حيث تنصر عضلات الفم أكثر فطرة على الحركة ، وأكثر تحكماً بالنباتات الصونية ، وأكثر نشاطاً ، ودفة في أداها لوظيفتها .

(٢) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ١٣٥ ح ٤٨ . عن المكارم .

(٣) بنبت الشعر : وللأسنان علاقة وثيقة أيضاً بشعر الإنسان .. وقد لوحظ كثيراً : أن بعض المبطلين ببعض أمراض الأسنان يتساقط الشعر المسامت للأسنان المريضة عندهم .. حتى إذا عولجت أسنانهم وشفت ، فإن ذلك الشعر يعود إلى النمو من جديد .. وهذا ما يجعلنا ندرك بسهولة أن السواك الذي يؤثر في سلامة الأسنان ، فإنه يؤثر أيضاً في إنبات الشعر ، حسبما ورد في الرواية .

(٤) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ١٣٧ .

(٥) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ١٣٩ ح ٥ . وأمالى الطوسي ج ٢ ص ٢٧٩ .

(٦) علاقة السواك بالحالة النفسية والعقلية وغيرها : وكذلك .. فإنه مما لا شك فيه : أن تنظيف أي عضو من أعضاء الإنسان ، وخصوصاً الفم ، يكون من أسباب بعث الحيوية والنشاط في مختلف أجهزة الجسم الأخرى ، حتى الجهاز التناسلي منها ، ومن أسباب بعث السرور والابتهاج في نفسه .. وإذا كان الإنسان مرناً نفسياً ، وينمغ بالحوية والنشاط الجسدي ، فإن ذلك يتعكس بطبيعة الحال على نشاطه الفكري والعقلي .. حتى لقد قيل : العقل السليم في الجسم السليم .. بل أننا نستطيع أن نؤكد على علاقة الأسنان بسلامة الإنسان النفسية ومن هنا .. فإننا نلاحظ : إن ظهور ما يسمى بـ « ضرر العقل » يصحبه في أحيان كثيرة بعض الاختلاجات النفسية لدى الإنسان ، كما يقولون .. وذلك يؤكد على أنه ليس من المجازفة في القول : التأكيد على أن السواك له تأثير مباشر في الصفاء النفسي للإنسان ، ويذهب بكثير من الوسواس والهواجس التي قد تنابه ..

بل هو يؤثر في إذهاب حالات الغم والهم التي قد تنتاب الإنسان أيضاً ، ولا يعرف لها سبباً قريباً معقولاً : مع أنها قد تكون ناشئة عن موبوءة الفم والأسنان أحياناً كثيرة .. حتى إذا ما نظفت ذهبت هذه الحالة عنه ، ليجل محلها حالة من الفرح والحوية والنشاط .

وإذا ما عرفنا : أن الهم وعدم الأسباب الرئيسة للنسيان ، وعدم التمكن من الحفظ بسبب اختلاف الحال واشتغال البال ، وعدم القدرة على التركيز على نقطة معينة .

محمد بن علي بن الحسين قال: ترك الصادق (ع) السواك قبل أن يقبض بستين، وذلك أن أسنانه ضعفت^(١).

عن أبي عبدالله (ع) في حديث قال: وإياك والسواك في الحمام^(٢)، فإنه يورث وباء الأسنان^(٣).

الإمام الرضا (ع) في الرسالة الذهبية قال: أعلم يا أمير المؤمنين، أن أجود ما

= وعرفنا: أن النشوة وصفاء الفكر من أسباب سرعة الحفظ، وزيادة قوة الحافظة.. إنا إذا عرفنا ذلك.. فإننا ندرك مدى علاقة السواك بحافظة الإنسان، ومدى تأثيره في إذهاب حالة النسيان من الإنسان. ومما ذكرنا نعرف: كيف أن السواك - على حد قولهم (ع) يذهب بالغم والنسيان. ويزيد في الحفظ والعقل. وبشهي الطعام، ومن أسباب النشاط والنشوة أو النشوة (هي انشطار العضو التناسلي، وذلك غير بعيد، بعد أن كان السواك من أسباب القوة والنشاط في مختلف أجهزة الجسم) ويزيد الرجل فصاحة، ويذهب بوسوسة الصدر، ويوجب شدة الفهم إلى غير ذلك مما ورد في الروايات عن أهل بيت العصمة (ع).

= (٧) ثواب الأعمال ص ٣٤ ح ٣. ووسائل الشيعة ج ٢ ص ١٢ ح ٢٧.

(١) الفقيه ج ١ ص ٣٣ ح ١٢١. وعلل الشرائع ص ٢٩٥ ح ١. ومكارم الأخلاق ص ١١٧ ح ١٧.

(٢) السواك في الحمام: هذا.. ولعل من الأمور التي نحتاج إلى بيان: أن السواك في الحمام غير صحي، لأن السواك عبارة عن تنظيف الخلايا والفجوات من الفضلات، فإذا تعرضت تلك الخلايا والفجوات لجو الحمام المزدحم بالميكروبات، فلنستعرض لغزو عتيق منها. ولن يمكن التخلص منها بعد بسهولة وبسر، لا سيما وأنه هو في ذلك الجو كلما أخرج منها فوجاً استقر في مكانه فوج آخر، وانخذ موافقه..

نعم.. ولا يوجد ثمة أي شيء يحجزها عن الوصول إلى الأمكنة الحساسة، لمباشرة أعمالها التخريبية رأساً..

أما في غير الحمام، فإن اللعاب يمنعها إلى حد ما من الوصول بهذه السرعة إلى الأمكنة الحساسة، وذلك بسبب تغطيتها لها ولزوجته، التي تحتاج إحترافها من قبل الجراثيم إلى بعض الوقت، مضافاً إلى تبدل اللعاب وتغيره باستمرار، ولو بقي منها شيء مع هذا التبدل، فإن النوبة الثانية لاستعمال السواك تكون قد أوفت.. وأما أثناء السواك في الحمام، فإن اللعاب لا يصل إلى المناطق التي عليها المسواك، بل تبقى مكشوفة معرضة للعطب بأسرع ما يكون.. هذا.. مع ملاحظة أن جو الحمام يكون أغنى بهذه الميكروبات، وتكون أكثر حيوية فيه.

وهذا ما يفسر لنا ما ورد عن أبي عبدالله (ع) في حديث.. «إياك والسواك في الحمام، فإنه يورث وباء الأسنان»..

(٣) علل الشرائع ص ٢٩٢ ح ١. ووسائل الشيعة ج ٢ ص ٢٥-٢٦ ح ٣.

استكت به ليف الأراك^(١)، فإنه يجلو الأسنان ويطيب النكهة ويشد اللثة ويسمنها، وهو نافع من الحفر إذا كان باعتدال، والإكثار منه يرق الأسنان، ويزعزعها ويضعف أصولها^(٢).

عن الصادق (ع) في حديث: والسواك في الخلا^(٣) يورث البحر^(٤).
وعنه (ع): السواك على المقعدة يورث البحر^(٥).

السواك في الطب القديم

ابن القيم في الطب النبوي: أصلح ما اتخذ السواك: من خشب الأراك ونحوه. ولا ينبغي أن يؤخذ من شجرة مجهولة، وربما كانت سماً، وينبغي الفصد في استعماله، فإن

(١) السواك بالأراك: وقد أمر الإسلام بالسواك بعد الأراك وحث عليه، وما ذلك إلا لأن النسيج الداخلي لعود الأراك بعد ملاقته للماء أو اللعاب يتخذ حالة ملائمة جداً لعملية السواك، حيث إنه بصير مرناً، وناعماً وطرياً، يشبه الفرشاة المستعملة في هذه الأيام إلى حد بعيد، فلا يتعرض معه جدار السن، ولا النسيج اللثوي إلى أبة حالة يمكن أن يتتج عنها ضرر مهما كان.

فد أثبتت المختبرات الحديثة حيث إن للأراك رائحة طيبة، لعابية، وفيه مواد نبض الأسنان وفال وجدي في دائرة معارف القرن العشرين: له فائدة بالنسبة إلى الأسنان وهي صلاحية أغصانه للأسنباك بها. وفيها من حسن النكهة، ونعام الاستعداد لاستخراج فضلات الأغذية من بين الأسنان ما يجعل استعماله أفضل من الفرشة.

نعم.. وقد وجد أحد معامل الأدوية في المانيا مادة خاصة في المسواك المأخوذة من شجر الأراك، تكسب الأسنان مناعة على النخر، شبيهة بمادة «الفلور» وفاتلة للجراثيم.
ولوحظ: أن نسبة نخر الأسنان لدى الذين يستعملون المسواك أقل بكثير من الذين يستعملون فرشاة الأسنان وما زال هذا العمل يواصل بحوثه ونحرياته، ويحاول الاستفادة من هذه المادة، وإضافتها إلى معاجين الأسنان.

(٢) الرسالة الذهبية ص ٥٠. ومستدرك الوسائل ج ١ ص ٣٦٩ ح ٦.

(٣) السواك على الخلاء: ونفس ما تقدم - تقريباً - يأتي بالنسبة إلى السواك على الخلاء، فإن نفس تلك الرائحة الكريهة عبارة عن جراثيم وميكروبات. فإذا ما وصلت إلى الفم، واستقرت فيه، ولا سيما في المناطق الحساسة والمكتشفة نسبياً، وتناصلت وتكاثرت، فإن النفس يبدأ بفقد الزائد منها إلى الخارج، فلنلقطه حواس الشم لدى الآخرين.. الأمر الذي ينشأ عنه شدة تنفرهم وانزعاجهم منه.. ومن هنا.. نجدهم (ع) ينهون عن السواك على الخلاء.

(٤) الهداية ص ١٥ والفتية ج ١ ص ٣٢ ح ١١٠. والتهديب ج ١ ص ٣٢ ح ٨٥. ومكارم الأخلاق ص ١١٩

ح ٢٨. التهديب ج ١ ص ٣٢ ضمن ح ٨٥. ومكارم الأخلاق ص ١١٩ ح ٣٠.

(٥) البحر: تنن الفم.

بالغ فيه، فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها، وهياًها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ، ومتى استعمل باعتدال، جلى الأسنان، وقوى العمود، وأطلق اللسان، ومنع الحفر، وطيب النكهة، ونقى الدماغ، وشهى الطعام.
وأجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد.

منافع السواك: قال ابن القيم: في السواك عدة منافع: يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصح المعدة، ويصفي الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهل مجاري الكلام، وينشط للقراءة والذكر والصلاة، ويطرد النوم، ويرضي الرب، ويعجب الملائكة، ويكثر الحسنات.

التركيب الكيميائي للسواك

اكتشف علماء من أمريكا وألمانيا وجامعة الملك سعود ٢٢ مادة طبية في السواك لا توجد في أي معجون أسنان وهي:

- ١ - لسنجرين وهي مادة مطهرة قوية تقتل الجراثيم.
- ٢ - العفص وهو مطهر قابض يوقف النزيف.
- ٣ - مادة شبيهة بالبنسلين تخفف من حدة آلام الأسنان.
- ٤ - ألياف سيليلولوزية.
- ٥ - كلوريد الصوديوم.
- ٦ - بيكربونات الصوديوم.
- ٧ - كلوريد البوتاسيوم.
- ٨ - أكسالات الكالسيوم.
- ٩ - زيوت عطرية تطيب الفم.

١٠ - أملاح معدنية: وهذه إما أن تكون موجودة أصلاً في النبات أو تكون موجودة بشكل أملاح عضوية تتحول بالترميد أو التكليل إلى أملاح ثابتة، ويتم الترميد بتسخين مسحوق العقار في فرن حرارته مرتفعة، فتتخرب المواد العضوية فيه، ثم تتفحم، وأخيراً إلى مواد معدنية لا تتأثر بالحرارة.

١١ - بلورات السيليس وهي مواد زالقة للأوساخ ولصلابتها فإنها تحك القلع عن

الأسنان . وهي نسبة ٤٪ من العيدان الجافة .

١٢ - مواد سكرية مثل الجالاكتور والنشا والمواد الصمغية ، وهي تساعد على توزيع المواد الفعالة .

١٣ - مواد غير معروفة بعد .

١٤ - شاردة الكالسيوم .

١٥ - شاردة الحديد .

١٦ - شاردة الفوسفات .

١٧ - شاردة الصوديوم .

١٨ - شاردة الفحمات .

١٩ - شاردة الكلور .

٢٠ - شاردة الكبريت .

٢١ - أملاح نشادرية .

٢٢ - مادة تمنع النخر السني .

وقد أجرت كلية الصيدلة بجامعة الرياض تجارب عديدة على المسواك وبنتيجة هذه التجارب ثبت ما يلي :

أولاً: يحتوي المسواك على العفص ، ولعمادة العفص هذه تأثير مضاد للتعفنات والإسهالات ، ويعتبر العفص من المطهرات الرئيسة وله استعمالات مشهورة ضد نزف الدم ، ناهيك عن الدور الذي يقوم به كتطهير اللثة والأسنان ، وشفاء الجروح الصغيرة ويمنع نزف الدم منها .

ثانياً: في السواك مادة لها علاقة بالخردل وتدعى (Sinnigrin) وتحوي هذه المادة اتحاد زيت الخردل «أليل» وسكر العنب اليميني . ويمتاز الخردل بأنه من المواد التي طعمها حراق ، وهو ما يشعر به الشخص الذي يستعمل المسواك لأول مرة .

يقول العالم الألماني رودات (Rodat)^(١) : فرأت عن المسواك الذي يستعمله العرب كفرشاة أسنان في كتاب لأحد الرحلة الذين زاروا بلاد العرب : يعرض الكاتب الأمر

(١) رودات : مدير معهد علم الجراثيم والأوبئة في جامعة (روستوك) بألمانيا الديمقراطية ، والمقال نشر في مجلة (المجلة) في العدد الرابع من عام ١٩٦١ .

بأسلوب ساخر لاذع وناقد دليلاً على تأخر هؤلاء الناس اللذين ينظفون أسنانهم بقطعة خشب في القرن العشرين، لكنني أخذت المسألة من وجهة نظر أخرى. وفكرت في نفسي وقلت:

لماذا لا يكون وراء هذه القطعة الخشبية أموراً علمية حقيقية، وتمنيت لو كان باستطاعتي الحصول على قطعة منها، إلى أن سافر صديقي الدكتور (هورن) الذي يعمل في حقل الجراثيم إلى السودان، واحضر معه مجموعة من هذه الفطع التي أطلقت عليها اسم (الفرشاة العربية).

وحال استلامي هذه القطع أجريت عليها نجاربي وأبحاثي، سحقتها أول الأمر وبللتها، ووضعت المسحوق المبلل على أماكن فيها جراثيم، فظهرت على تلك الأماكن آثار كتلك الآثار التي نراها إذا وضعنا (البسليين).

فثبت عندها لي الحكمة من استعمال العرب للمسواك بعد بله بالماء، حتى لو استعمل جافاً فإن ريق الإنسان يبلله.
أما العالم (دالزيل Dalzil) فيقول:

إن ملح النباتات يستخرج من رماد شجر السواك (الأراك) المتواجد بكثرة على بحيرة تشاد والمنطقة الأفريقية الوسطى.

ويقول الدكتور محمد وليد حمودة: إن من الوسائل الرئيسية التي تنظف بها الأسنان عود الأراك بأشعاره الطبيعية النباتية، لما يحويه من مواد صمغية ومواد مطهرة، وبلورات سيليس، وحماضات ومواد عطرية، وأملاح معدنية.

أثبتت الدراسات التي أجريت في باكستان وأمريكا ومصر أن السواك المتخذ من عود شجرة الأراك عامل هام في حماية الفم من السرطان.

أظهرت الدراسات أن نباتات السواك لها تأثير مقاوم للجراثيم ولها تأثير مضاد للالتهابات التي قد تحدث في الفم.

أثبتت الدراسات أيضاً التي أجريت أن نباتات السواك لها تأثير مسكن لآلام الأسنان.

في السواك المتخذ من عود شجرة الأراك مادة عطرية زيتية في الأثير تعطي الفم رائحة ذكية وطعماً مستحسناً.

في السواك مادة قانصة تحمل على شد اللثة وتقويتها وفيه أكثر من مادة تحافظ على الأسنان من التسوس كمادة السلفادوريا وحامض المنبا اينسيك الذي يطرد البلغم .

يقول الدكتور ظافر العطار : إن تركيب هذا النبات هو ألياف حاوية على بركبيونات الصوديوم وهذه المادة من أفضل المواد التي تستعمل في المعجون السني، وهي نقي من العضويات المجهرية التي تغزو فرشاة الأسنان . كذلك توجد فيه مواد أخرى مثل مادة العفص (tannic Acid) الذي يساعد في حالات التهاب اللثة .

الفحص المجهرى للسواك

يقول الدكتور صلاح الدين الحنفي : نجري مقطعاً عرضياً في عود السواك بعد غليه ونقعه في مزيج من الغول^(١) والماء والجليسرين^(٢) بأقسام متساوية ونفحصه تحت المجهر فبيّن لنا الطبقات التالية :

١ - طبقة فلينية .

٢ - نسيج فشري يتخلله بعض الخلايا المتصلبة والألياف، في داخله حبيبات نشا .

٣ - حزم لحائية خشبية تتألف من لحاء نحو الخارج وطبقة مولدة Cambium، وأوعية خشبية والتي تشكل الألياف المنظفة للأسنان، وحولها نسيج متحسب .

٤ - أشعة مخية تفصل بين الحزم الخشبية اللحائية، وتكون خلاياها مليئة ببلورات السيليس والحماضات وحبيبات النشا^(٣) .

- بعد الفحص المجهرى نرى كمية كبيرة من النشا، فإذا أضيفت قطرة من محلول الغول إلى مسحوق السواك، فإنه يتحول إلى اللون الأزرق، وكذا يحدث إذا أضفناه إلى منقوع السواك في الماء الساخن .

- مواد صمغية ولعابية .

- مواد سكرية بسيطة مختلفة مثل سكاكر خلوية، وسكاكر خماسية، وغالاكتورز،

(١) الغول: سائل طيار، لا لون له، قابل للاشتعال، وهو أنواع .

(٢) الجليسرين: مادة لزجة رطبة تلين الجلد .

(٣) من رسالة جامعية للدكتور صلاح الدين الحنفي بإشراف الدكتور محمد زهير البابا أستاذ العقاقير في كلية الصيدلة بجامعة دمشق .

وبلورات أخرى لا استطاع الجزم بدائيتها .

- حموض غولية، وهي حموض هيدروكسيلية، وقد أشارت بعض الكتب إلى أن تفاعل المسواك قلوي خفيف، ولهذا التفاعل دوائي هام، فكثير من أمراض الفم نفيدها الأوساط القلوية أكثر من الحامضية .

وبعد فحص مسحوق السواك بواسطة المجهر فقد وجد أن به :

أ - حبيبات النشا متوفرة في النسيج القشري والأشعة المخية، فإذا أضفت لهذا المسحوق مادة اليود أحالتها إلى لون أزرق .

وأشكال حبيبات النشا مختلفة منها الكروي والمتطاوّل، وبعضها ذو محيط مضلع أو محدب، ومنها الصغير، ومنها الكبير .

ب - بلورات السيليس المضلعة والمكعبة، وهي توجد في خلايا الأشعة المخية، وهذه البلورات وبلورات الحماضات لها فائدة كبيرة في تنظيف الأسنان، حيث نفيذ كمادة زالقة تزلق الأوساخ عن الأسنان .

ج - بلورات حماضات الكالسيوم^(١) .

لقد اكتشف العلماء فائدة المسواك بعد أربعة عشر فرناً، فقد أعلن الدكتور كينيت كيوديل أن السواك يحتوي على مادة تمنع تسوس الأسنان، وقال أمام المؤتمر الثاني والخمسين للجمعية الدولية لأبحاث الأسنان في أتلانتا الأميركية :

أنه لوحظ أن اللذين يستعملون السواك يتمتعون بأسنان سليمة . وأن بعض الشركات في بريطانيا والهند تصنع معاجين أسنان تدخل فيها مواد مأخوذة من السواك . وأن هناك تجارب علمية تجري في جامعة واشنطن لدراسة القيمة الطبية للمسواك^(٢) .

يقول الدكتور محمد عزت أبو الشعر^(٣) : قمت بإجراء مقابلتين هامتين مع الدكتور فوزي رزبِق^(٤) والدكتور محمد سعيد الجريدلي^(٥) حول موضع السواك فكان رد كل

(١) السواك والعناية بالأسنان للدكتور عبدالله عبد الرزاق مسعود السيد ص ٤٥ .

(٢) جريدة الثورة السورية رقم العدد ٣٤٠٧ الصادر بتاريخ ١٩٧٤ / ٤ / ٣ .

(٣) عن رسالته الجامعية عن المسواك ص ٦ - ٦٢ والتي أعدها في كلية طب الأسنان بجامعة دمشق .

(٤) الدكتور خوري رزبِق : أستاذ علم الهستولوجيا في جامعة القاهرة .

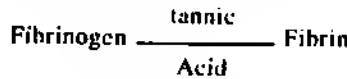
(٥) الدكتور محمد سعيد الجريدلي : رئيس قسم النسيج للفم في جامعة القاهرة .

منهما: قال الدكتور فوزي رزيق: توصي الجامعات بإجراء مساج بالإصبع للثة وذلك لتحريك الدم في النج اللثوية وهذا واضح في طريقة استعمال المسواك الذي يجب أن يطبق باتجاه رأسي لمحور السن والثة، وهذا يساعد على تنشيط الدورة الدموية.

والمسواك بغني عن الفرشاة، وهو أفضل منها وله مفعولان ميكانيكي وكيميائي. فالمفعول الميكانيكي: فهو يفوق الفرشاة هنا لأنه يسير على سطح كل سن، ويدخل بين الأسنان على عكس الفرشاة.

أما المفعول الكيميائي: وهنا لا يوجد أي مزية للفرشاة ومعجون الأسنان على السواك، حيث أنه بعد عشرين دقيقة فقط من استعمال معجون الأسنان يعود مستوى الجراثيم للفم لحالته الأولى Oral Flora وهذه النتيجة حصلت عليها بعد إجراء عدة تجارب في كل من مصر وألمانيا الغربية.

قال الدكتور محمد سعيد الجريدلي: إن السواك يفوق من الناحية الكيميائية والميكانيكية الفرشاة ومعجون الأسنان بمرات عديدة، حيث أنه بمفرده يقوم مقامهما معاً، كما أن معظم معاجين الأسنان عبارة عن مواد صابونية فقط، بينما ثبت بشكل قاطع أنه يوجد في السواك حمض العفص بتركيز عال، وبطعم جيد مقبول، وهذا الحمض tannic Acid له عمل فعال في الأمراض الضموية، وخاصة في الالتهابات اللثوية حيث تدخل في عملية تحويل مولد الليفين إلى ليفين، ويتوضع بين الخلايا وفق التفاعل التالي:



لهذا ترى أطباء الأسنان يصفون لمرضاهم الذين يعانون من الالتهابات اللثوية لإزالتها أو كمقبض للثة هذه الوصفة العلاجية.

حامض العفص 20%	tannic Acid 20%
جليسرين 80%	Glycerine 80%

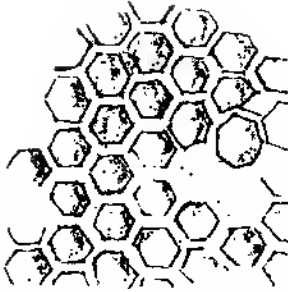
$$100\% = 100\%$$

أما طريقة استعمالها فهي تكون بغمس الأصابع بهذا المحلول وذلك للثة، مع العلم أنه كلما كانت نسبة حمض العفص أعلى، كلما كان التأثير أفضل وأجود، ويمنعنا زيادة

نسبته عن ٢٠٪ من جراء طعمه الحريف اللاذع وغير المقبول، وفي حين أنه يحتمل وجوده في السواك بنسبة أعلى بكثير من ٢٠٪، وطعمه مقبول وله رائحة طيبة، ونكهة، وهذه ناحية ينفرد بها السواك كميزة رائعة، ولذلك أقرر من غير شك، أن السواك يفوق الفرشاة، ومعجون الأسنان بكثير.

ويرد الدكتور الجريدي فيقول: أنا مقتنع بتفوق السواك على جميع وسائل تنظيف الفم، ولكن لو استطعنا أن نضع المسواك بشكل يكون فيه مقبولاً رائجاً بين الناس، كأنه نضعه ضمن محفظة جيدة من البلاستيك، أو نجعل لقبضته زاوية معوجة ليستطيع الدخول إلى جميع الأماكن وذلك بليته بالحرارة.

فلقد ثبت أن للمسواك فعالية وتأثيراً أقوى من الفرشاة والمعجون معاً من حيث منع تكوين القلح والالتهابات اللثوية. فلقد أجرت جمعية طب الأسنان الأمريكية (A. D. A.) لجيش الولايات المتحدة الأمريكية تجارب عديدة أثبتت فيها فعالية وتفوق أعواد التنظيف الخشبية (sticks) التي استعملت إحدى نهايتها لتنظيف السطوح السنية الملاصقة بعضها لبعض وعلكت النهاية المدببة بلطف حتى أصبحت على شكل فرشاة لتنظيف الأسطح الأخرى غير الملاصقة للأسنان.



العسل

عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين (ع): لعق العسل للشفاء من كل داء، قال الله عز وجل: ﴿يُخْرِجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾^(١) وهو مع قراءة القرآن، ومضغ اللبان^(٢) يذيب البلغم^(٣).

عن علي (ع)، قال: العسل فيه شفاء^(٤).

قال أمير المؤمنين (ع): لم يستشف مريض بمثل شربة عسل^(٥).

نقلنا من كتاب العياشي مرفوعاً إلى أمير المؤمنين (ع): إِنَّ رَجُلًا قَالَ لَهُ: إِنِّي مُوجِعٌ بَطْنِي، فَقَالَ: أَلَيْكَ زَوْجَةٌ؟ قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: اسْتَوْهَبْ مِنْهَا شَيْئًا مِنْ مَالِهَا طَيِّبَةً بِهَ نَفْسُهَا، ثُمَّ اشْتَرِ بِهِ عَسَلًا، ثُمَّ اسْكِبْ عَلَيْهِ مِنْ مَاءِ السَّمَاءِ، ثُمَّ اشْرِبْهُ، فَإِنِّي سَمِعْتُ اللَّهَ يَقُولُ فِي كِتَابِهِ: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا﴾^(٦)، وَقَالَ: ﴿يُخْرِجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾^(٧) وَقَالَ: ﴿فَإِنْ طَبِنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا﴾^(٨) وَإِذَا

(١) سورة النحل: الآية ٦٩.

(٢) اللبان: راجع شرحها صفحة...

(٣) الكافي ج ٦ ص ٣٣٢ ح ٢. وسائل ج ٢٥ ص ٩٨ - ٩٩ ح ٥.

(٤) المحاسن ص ٤٩٩ ح ٦١٢. وسائل ج ٢٥ ص ٩٩ ح ٧.

(٥) المحاسن ص ٤٩٩ ح ٦١٦. وسائل ج ٢٥ ص ١٠٠ ح ١٠.

(٦) سورة في: الآية ٩.

(٧) سورة النحل: الآية ٦٩.

(٨) سورة النساء: الآية ٤.

اجتمعت البركة والشفاء والهنيء المريء شفيت إن شاء الله تعالى، قال: ففعل فشفي^(١).
عن أمير المؤمنين(ع)، قال: العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه، يقل البلغم، ويجلو القلب^(٢).

القطب الراوندي في لب اللباب: عن علي(ع)، أنه قال: من أصابته علة فيسأل امرأته ثلاثة دراهم من صداقها، ويشنري بها عسلاً، ثم يكتب سورة يس بماء المطر ويشربه، شفاء الله، لأنه اجتمع له الهنيء والمريء والشفاء والمبارك^(٣).

العسل في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

قال رسول الله(ص): من أراد الحفظ فليأكل العسل^(٤).

وقال(ص): نعم الشراب العسل يرعى القلب وبذهب برد الصدر^(٥).

عن أبي الحسن(ع) قال: العسل شفاء من كل داء إذا أخذنه من شهده^{(٦) (٧)}.

فقه الرضا: قال العالم(ع): من لعن لعقة عسل على الريق يقطع البلغم، ويكسر الصفراء، ويقطع المرأة السوداء، ويصفو الذهن، ويجود الحفظ إذا كان مع اللبان الذكر^(٨).

قال رسول الله(ص): العسل شفاء يطرد الريح والحمى^(٩).

عن الحسن بن شاذان، قال: حدّثنا أبو جعفر(ع)، عن أبي الحسن(ع)، وسئل عن

(١) مجمع البيان ج ٢ ص ٧. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٠٠ - ١٠١ ح ١٤.

(٢) مكارم الأخلاق ص ١٦٦. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٢٦٧ ح ٧.

(٣) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٦٨ ح ١٣.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٩٠ ح ٢.

(٥) برعى القلب: الارعاء الابقاء والرفق والشفقة.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٩٠ ح ٢.

أي أخذنه جديداً من شمعته أو من خالصه، قال في الصحاح: الشهد والشهد العسل في شمعها والشهادة أخص منها.

(٧) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٩٢ ح ٧.

(٨) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٩٣ ح ١٦.

(٩) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٢٩٤ ح ١٩.

الحمى الغب^(١)، الغالبة، فقال: يؤخذ العسل والشونيز^(٢)، ويلعق منه ثلاث لعقات، فإنها تنقطع، وهما المباركان، قال الله تعالى في العسل: ﴿يُخْرِجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾^(٣)، قال رسول الله (ص): في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام، قيل: يا رسول الله وما السام؟ قال: الموت، قال: وهذان لا يميلان إلى الحرارة والبرودة، ولا إلى الطبايع، وإنما هما شفاء حيث وقعا^(٤).

الرسالة الذهبية للرضا(ع): من أراد دفع الزكام في الشتاء، فليأكل كل يوم ثلاث لقم من الشهد^(٥).

في الصحيحين - من حديث أبي المتوكل، عن أبي سعيد الخدري: أن رجلاً أتى النبي (ص)، فقال: إن أخي يشتكي بطنه، وفي رواية: استطلق بطنه، فقال: اسقه عسلًا. فذهب ثم رجع، فقال: قد سفته فلم يغن عنه شيئاً. وفي لفظ: فلم يزد، إلا استطلاقاً، مرتين أو ثلاثاً: كل ذلك يقول له: اسقه عسلًا. فقال له في الثالثة أو الرابعة: صدق الله وكذب بطن أخيك. وفي صحيح مسلم، في لفظ له: إن أخي عرب بطنه، أي: فسدت هضمه، واعملت معدته، والإسم: «العرب» بفتح الراء، و«الدرب» أيضاً^(٦).

(١) الحمى الغب: هي التي تأخذ صاحبها يوماً وتدعه يوماً.

(٢) الشونيز: الحبة السوداء.

(٣) سورة النحل الآية ٦٩.

(٤) وسائل الشيعية ج ٢٥ ص ١٠١ ح ١٥.

(٥) الرسالة الذهبية ص ٣٧. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٦٩ ح ١٦.

(٦) الطب النبوي (ابن القيم الجوزية) ص ٤٦.

قال ابن القيم: فهذا الذي وصف له النبي (ص) العسل، كان استطلاق بطنه، عن نخمة إصابته عن امتلاء، فأمره بشرب العسل، لدفع الفضول الممتلئة في نواحي المعدة والأمعاء، فإن العسل فيه جلاء ودفع للفضول. وكان قد أصاب المعدة أخلاط لزجة تمنع استفراغ الغذاء فيه للزوجة، فإن المعدة لها خمل كخمل المشقة، فإذا علفت بها الأخلاط اللزجة، أفسدتها وأفسدت الغذاء، فدواؤها بما يجلوها من تلك الأخلاط والعسل جلاء، والعسل من أحسن ما عولج به هذا الداء، لا سيما إن مُزج بالماء الحار.

الحكمة من تكرار الدواء: وقال: في تكرار سفيه العسل معنى طبي بديع، وهو: أن الدواء يجب أن يكون له مقدار وكمية بحسب حال الداء، إن قصر عنه لم يُزل بالكلية، وإن جاوزه أوهن القوى فأحدث ضرراً آخر. فلما أمره أن يسفيه العسل، سفاة مقداراً لا يفي بمقاومة الداء، ولا يبلغ الغرض، فلما أخبره، علم أن الذي سفاة لا يبلغ مقدار الحاجة، فلما نكرر نرداده إلى النبي (ص)، أكد عليه المعادة، ليصل إلى المقدار المفهوم للداء. فلما تكررت الشربات بحسب مادة الداء، يرى بإذن =

العسل في الطب القديم

العسل في (القانون) عند ابن سينا:

الاختيار: أجوده العسل الصادق الحلاوة، الطيب الرائحة، المائل إلى الحرافة، وإلى الحمرة، المتين الذي ليس برفيق، اللزج الذي لا ينقطع، وأجوده الربيعي، ثم الصيفي، والشتاتي رديء فيما يقال.

الطبع: عسل النحل حار يابس في الثانية، وعسل الطبرزد، والقصب حار في الأولى ليس بيباس.

الأفعال والخواص: قوته جالية مفتحة لأفواه العروق، محللة للرطوبات تجذب الرطوبات من قعر البدن، وتمنع العفن به والفساد من اللحوم.

الزينة: التلطيخ به يمنع القمل والصئبان ويقتلها، ومع القسط (عود يتبخر به) لطوخ للكلف خاصة المزمن، وبالملاح لأنار الضربة الباذنجانية.

القروح: ينقي القروح الوسخة الغائرة، والمطبوخ منه حتى يغلف يلزق الجراحات الطرية، وإذا لطيخ به مع الشب أبرأ القواهي.

أعضاء الرأس: يخلط به الملح الأندراتي، ويقطر فاتراً في الأذن فينقيه، وينقي قروحه ويجففها، ويقوي السمع، وشم الحريف السقي منه يذهب العقل فكيف أكله.

أعضاء العين: العسل يجلو ظلمة البصر.

أعضاء النفس: التحنك به والتغرغر بيريء الخوانيق، وينفع اللوزتين.

أعضاء الغذاء: ماء العسل يقوي المعدة ويتهي.

أعضاء النقص: عسل القصب يلين البطن، وعسل الطبرزد لا يلين، والعسل الغير المنزوع الرغوة ينفخ ويسهل البطن، فإن نزعت قل ذلك، والمطبوخ لا يحرك البطن، بل

= الله، واعتياد مقادير الأدوية وكيفياتها، ومقدار قوة المرض والمريض - من أكبر قواعد الطب. وفي قوله (ص): «صدق الله وكذب بطن أخيك» إشارة إلى تحقيق نفع هذا الدواء، وأن بقاء الدواء ليس لقصور الدواء في نفسه، ولكن: لكذب البطن، وكثرة المادة الفاسدة فيه، فأمره بتكرار الدواء، لكثرة المادة.

ربما عقل المبلغمين، ويغذو كثيراً، والمطبوخ بالماء يدر البول أكثر .

السموم: إن شرب العسل مسخناً بدهن ورد نفع من نهش الهوام، والحريف من العسل الذي يعطس شمه يورث ذهاب العقل بغتة والعرق البارد، وعلاجه أكل السمك المالح، وشرب ماء أدرومالي والتقيء به .

علائم العسل النافع:

الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية) قال: أعلم يا أمير . . . أن للعسل دلائل

يعرف بها نفعه من ضاره، وذلك أن منه شيئاً إذا أدركه الشم عطس ومنه شيء يسكر، وله عند الذوق حراقة شديدة فهذه الأنواع من العسل قاتلة .

خواص العسل:

ما قيل عنه عند الدميري في كتاب (حياة الحيوان): العسل حار يابس جيد الشهد، وهو مدر للبول مسهل يهيج القيء وهو معطش ويستحيل إلى الصفراء يولد دماً حاراً، فإن طبخ بالزيت ونزعت رغوته ذهب حذته وقلت حلاوته ونفعه وكثر غذاؤه وإداره للبول وإطلاقه، وأجوده الخريفي الصادق الحلاوة والكثير الربيعي المائل إلى الحمرة . إذا خلط العسل الذي لم يصبه ماء ولا نار ولا دخان بشيء من المسك واكتحل به نفع من نزول الماء في العين . والتطبخ به يقتل القمل والصبيان، ولعقه علاج لعضة الكلب، والمطبوخ منه نافع من السموم .

(حياة الحيوان ج ٢ ص ٤٣٨) .

العسل في (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية) لابن البيطار:

ديسقوريدوس: قوة العسل جالية مفتحة لأفواه العروق يجذب الرطوبات ولذلك إذا صب في القروح الوسخة العميقة وافقها، وإذا طبخ ووضع على اللحم المشقوق ألزقه، وإذا طبخ مع الشبث الرطب ولطخت به القوابي أبرأها، وإذا خلط بملح مسحوق من الملح المحترق من معادنه وقطر فاتراً في الأذن سكن ورمها ودوبها وأبرأها من أوجاعها، أبرأ أورام الحلق وأورام العضل التي عن جنبتي اللسان والحنك واللوزتين والحناق ويذر البول ويوافق السعال إذا شرب سخناً بدهن الورد .

ما هي مكونات العسل ؟

العسل هو نتاج النحل، والمعروف قديماً أكثر من غيره ويدخل في تركيبه أكثر من سبعين مادة مختلفة وذات أهمية حيوية كبرى للعضوية ويعتبر منبع المواد السكرية الأكثر أهمية على مدى آلاف من السنين، وكما يقول المثل الفرنسي «لكل سيد مكانته، والعسل سيد المحليات...» وهو منتج غذائي غني بالطاقة ويعطي الكيلو غرام الواحد من العسل ما يعادل ٣١٥٠ وحتى ٣٣٥٠ حريرة حسب نسبة الماء الموجودة فيه.

ويختلف تركيب العسل اختلافاً بناسب واختلاف الزهور والمناطق والأرض وحتى باختلاف الأحوال الجوية وهكذا نجد أن العسل الناتج عن الجني من البرسيم الموجود في كوينزلاند Queensland بأستراليا يختلف عن الذي يجني من نفس الزهر في كاليفورنيا وكلاهما يختلفان عن مثيلهما في انكلترا.

والسبب الرئيسي هو اختلاف تركيب الأرض التي يتغذى منها النبات، كما أن للنباتات الأخرى التي تنبت في ذات الوقت وفي نفس الأرض والتي تُنتج الرحيق تأثيراً كبيراً أيضاً. ففد توجد في الأرض المزروعة بالبرسيم مثلاً بعض نباتات العلق التي تحتوي أزهاراً على رحيق في نفس الوقت الذي يكون البرسيم فيه مزهراً.

بينما في بقعة أخرى من الأرض يكون في نفس الوقت الذي ينمو فيها البرسيم بنفس شروط البقعة الأولى، كمية كبيرة من النباتات المنطفلة الاستوائية كما هي الحال في أستراليا. إن كل هذه المصادر الطبيعية الصغيرة للعسل نمتزج بشكل عادي جداً مع الكمية الكبيرة لعسل البرسيم التي تجمعها كل نحلة من نحللات الخلية الواحدة، وبما أن المصدر الرئيسي هو البرسيم (والذي قد يؤلف ٧٠٪) فإن العسل الناتج يسمى «عسل البرسيم»^(١).

إذا أخذنا الآن عينه من العسل وفحصناها فحسباً بأجهزة مخبرية خاصة نجد أنها معقدة التركيب جداً، ونألف من السكاكر بالدرجة الأولى، وقد اكتشف حتى الآن ما يقارب الخمسة عشر نوعاً من السكاكر في العسل، وأهمها سكر الفواكه بنسبة ٤٠٪ وسكر العنب بنسبة ٣٠٪ ومن السكر العادي أو سكر القصب ٤٪ وسكر الشعير Melezitose والدكسترين أو النشاء المحمص والأرلوز Erlose وغيرها. ورغم أن هذه السكاكر لم تكن

(١) عن كتاب Honey For Health تأليف سيسل نونزلي Cecil Tonsley لندن - ١٩٦٩.

موجودة في الرحيق، لكنها تواجدت فيه خلال عملية الإنضاج والتخمير وذلك بفعل الأحماض والخمائر المختلفة .

ويحتوي العسل كذلك على أحماض عضوية كثيرة وفي طليعتها حمض النمل والليمون والتفاح والطرطير والزبدة وعلى آثار من حمض العنبر والحمض Oxalic Acid واللين وحمض غلوكونيك Gloconic وبايرو غلوتاميك Pyroglutamic وغيرها .

ويوضح العديد من الباحثين أهمية خاصة للعسل باحتوائه على العديد من الخمائر التي تلعب دوراً هاماً في حياة الكائن الحي . وخمائر العسل العديدة يأتي بعضها من رحيق الأزهار والآخر من النحلة بالذات، وأهمها خمير الشعير Amylase التي تحول النشاء والدكسترين إلى سكر، والقلايين Invertase والتي تقلب السكر العادي إلى سكر عنب وسكر فواكه، وخميرة الكاتالاز Catalase التي تعمل على تحليل الماء الأوكسجيني Hydrogen Peroxide والفوسفاتاز Phosphatase التي تعمل على توليد الفوسفات وكذلك الخميرة المنتجة للحموض الخلّية اعتباراً من سكر العنب، وكذلك توجد آثار من خميرة البروكسيداز Peroxidase والليباز lipase وباحتواء العسل على الخمائر المذكورة يقف في الصف الأول من حيث الأهمية بين جميع المنتجات الغذائية .

وتؤكد الأبحاث التي أجراها البرفسور ن . أيوريش في (معهد الفيتامينات للأبحاث العلمية السوفياتية بموسكو) على أن العسل يحتوي على مجموعة من الفيتامينات أهمها فيتامين ب^٢ أو الريبوفلافين Riboflavine ومقداره يصل حتى ١,٥ ملغ (في الكيلو غرام الواحد من العسل) والفيتامين ب^١ أو الفيتامين Thiamine (حتى ٠,١ ملغ) والفيتامين ب^٣ أو الحمض البانتوثيني Pantothenic Acid (حتى ٢ ملغ)، والفيتامين ب^٥ أو الحمض ب^٥ أو الحمض النيكوتيني Nicotinic Acid (حتى ١ ملغ)، والفيتامين ب^٦ أو البيريدوكسين Pyridoxin (حتى ٥ ملغ)، وحمض الأسكوربيك أو الفيتامين ث : VIT.C (من ٣٠ - ٥٤ ملغ) كما توجد آثار من البيوتين Biotine والفيتامين ك والفيتامين (و - E) والكاروتين Carotiene أو طليعة الفيتامين آ .

ويصعب جداً معرفة أهمية الدور الذي تلعبه هذه الفيتامينات في جسم الإنسان وذلك لأنّ مقاديرها في العسل كما يبدو ضئيلة جداً . ولكن من الضروري أن نعلم أنها متواجدة في العسل ضمن العسل مع مواد أخرى ضرورية للعضوية من ماءات فحم وأملاح معدنية وحموض عضوية وخمائر وسواها مما يجعلها سهلة التمثل . واحتواء العسل على

الفيتامينات مرتبط بما يحتويه من غبار الطلع Pollen وذلك أن العسل يختلط، سواء كان في جوف النحلة أو في داخل فتحات القرص الشمعي (التخاريب) بغبار الطلع الذي تجمعه النحلة كراتب غذائي بروتيني، وهذا الغبار الطلعي هو سحابة ذاتة مادة شديدة التعقيد لم يكشف النقاب بعد عن الكثير من خصائصها الكيميائية. وعندما يستخرج العسل من شحمه يخرج معه عدد كبير من حبيبات الغبار الطلعي Pollen المتبينة من عدد كبير من النباتات. وفي عملية التصفية تنفرز الحبيبات الكبيرة (وبهذا يفقد العسل قسماً كبيراً من فيتاميناته) لكن الصغيرة منها تمر وتبقى ممزوجة مع العسل مانحة إياه مادة غنية جداً بالمواد الغذائية.

ولهذا أيضاً نجد أن العسل يحتوي على أنواع من البروتينات والحموض الأمينية Amino Acid ومشتقات الكلورفيل Xanthophylle وأنواع من الأصبغة ومنشطات حيوية Biostimulators وعلى روائح عطرية تشتق من بعض التربينات، كما يحتوي على أغوال سكرية كالمانيتول Mannitol والديليستول Dylsitol وبعض الألدهيدات والاسترات والعفصيات Tannis.

وبخصوص الفيتامينات الموجودة في العسل، تؤكد الأبحاث التي قام بها عدد من العلماء الأمريكيين أمثال الدكتور هايداك Haydak وكيترز Kitzes وشويت Shuette والفيكيجيم Elvekjem إن العسل يعتبر وسطاً ممتازاً لحفظ الفيتامينات، فهي تبقى فيه مهما تقادم عليها الزمن دون أن تتأثر أو تفقد أي جزء منها، بينما تفقد الفواكه والخضار جزءاً كبيراً من فيتاميناتها عند حفظها أو تخزينها فترة طويلة، إلا أن الوسائل الحديثة المستخدمة في تصفية العسل - كما ذكرنا - والتسخين يُفقد العسل القسم الأكبر من هذه الفيتامينات.

وفي تركيب العسل أملاح معدنية متعددة أهمها أملاح الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمنغنيز والحديد والكلور والفسفور والكبريت واليود والتي يبلغ وزنها ما يعادل ٢ بالألف من وزن العسل تقريباً. كما يوجد عنصر الراديوم في بعض أنواع من العسل.

ويؤكد البرفسور أيوريش أن التحريات التي أجريت في مخابر جامعة موسكو بواسطة مقياس الطيف أثبتت أن العسل يحتوي على عناصر معدنية مجهرية Micro Elements من المغنيزيوم والسيلسيوم والألمنيوم واليور والكروم والنحاس والليثيوم والنيكل والرصاص والقصدير والتيتانيوم والزنك والأوسميوم.

هذه المعادن المختلفة تنباين كميتها في الأعسال حسب نوعها، وبصورة عامة فالعسل الداكن (الغامق) يحتوي من هذه المعادن على كمية أكبر بالرغم من ضآلة كميتها عموماً.

ومن المعلوم أن المعادن، التي توجد أصلاً في العضوية بكثافة جدّ صغيرة، تلعب دوراً حيوياً هاماً ومميزاً. فالمعادن بصلاتها مع الخمائر والفيتامينات والمهرمونات تؤثر على قابلية الإثارة أو التهدج في الجهاز العصبي، وأنّ نقصها في غذاء الإنسان يؤدي به إلى فقدانه لنشاطه وحيويته مع فنور في التفكير والحركة، كما تلعب المعادن دوراً هاماً في تنفس الأنسجة وفي مبادلاتها الغازية وكذلك لها دور لا ينكر في أعمال الدورة الدموية وفي تكوين الدم. ومع التغيرات الشبخوخة في الاستقلاب الأساسي Metabolism هناك افتقار واضح في مخنويات الدم والأعضاء المختلفة، مع زيادة في حاجاتها من العناصر المعدنية المجهرية. ولهذا يبدو أن إدخالها مع غذاء الشيوخ، وخصوصاً مع العسل، يعتبر من الأمور الضرورية جداً.

ويمكن أن تكون المركبات المجهولة التي لم يعرف كنهها تماماً في عسل النحل أكثر أهمية مما استعرضنا هنا من المواد المعروفة، وإن كان بعض تلك المواد قد عرف بخصائصه الفيزيولوجية مثل خاصية تنشيط الكولين Cholinergique (والكولين فيتامين يحول دون تكّس الدهون في الكبد) ويمكن إظهاره بواسطة الأسنيل كولين. وكما أشار العالم Marquardt فإن كل ١ غ من العسل يحتوي ٥, ٢ بالمليون من هذه المادة^(١).

والعالم كوخ Kock بتجاربه على الكلاب نحقق من وجود ذلك العامل، فقد برهن أن محاليل العسل المحقونة في أوردة الكلاب تزول بسرعة من الدم، وتتحول بسرعة إلى غليكوجين Glycogen ضمن الكبد دون أن يمر بالكليتين، وبهذا تزيد نسبة الغليكوجين في الكبد زيادة أكبر مما لو حقن بمحلول سكري معادل، وهذه ميزة في العسل يعزوها كوخ إلى عامل نوعي خاص موجود في العسل أسماه «عامل الغليكونيل»^(٢) Glycutile Factor ووصف علاقة هذا العامل بالكولين وأنه يبطل فعله تماماً بواسطة الأترابين، كما أنه ينشط تماماً ويبلغ ذروة فعاليته عندما يكون تحمل العضوية للسكريات سيئاً، وقد تحقق من ذلك

(١) عن مجلة: Arzneimitt Forch الألمانية العدد ٣ عام ١٩٥٣.

(٢) عن مقالة Lempp في مجلة Der Chirurg برلين العدد ٩ لعام ١٩٥٥.

أيضاً باوم غارتن Baumgarten بتجاربه على السكرين هذا بإشرافه على استقلال السكريات.

العسل

مُضَادُّ لِلْعَفْوَةِ . . . وَمُبِيدٌ لِلْجَرَاثِيمِ

لقد تساءل الطبيب الجراثيمي ساكيت^(١) Sakett (من كلية الزراعة بفورت كولنز كولورادو): «إذا أمكن لكثير من الأغذية الطبيعية وفي مقدمتها الحليب أن تنقل الأمراض الجرثومية بالتلوث، فهل يمكن للعسل أن ينقل الأمراض بالتلوث؟». ولقد أجرى ساكيت اختباراً علمياً عن أثر العسل على الجراثيم، فقام بزرع جراثيم مختلف الأمراض في مزارع من العسل الصافي ولبت ينتظر . . . لقد أذهلته النتيجة المدهشة فقد ماتت جميع الجراثيم وقضي عليها في عدة ساعات وإلى مدة أقصاها عدة أيام.

لقد ماتت جراثيم الحمى النمشية (التيفوس) بعد ٤٨ ساعة، وجراثيم الحمى التيفية بعد ٢٤ ساعة، وماتت جراثيم الالتهاب الرئوي (المكورات الرئوية) في اليوم الرابع. وكذلك بعض الأنواع الأخرى كجراثيم الباريطوان والجنب والخراجات والناجمة عن المكورات العقدية والعنقودية أما جراثيم الزحار العصوي فقد قضي عليها تماماً بعد عشر ساعات.

وأعاد الدكتور لوكهيد (الذي يعمل في قسم الخمائر بأوتاوا في كندا) فأكد النتائج التي توصل إليها ساكيت من أن الجراثيم الممرضة للإنسان تموت بالعسل، ولكنه أضاف بأن بعض الخمائر المقاومة للسكرات وغير الممرضة للإنسان يمكنها أن تعيش في العسل ولا تؤثر في طعمه.

ويذهب الدكتور ظافر العطار والأستاذ سعيد القريبي في مقالتيهما إلى القول^(٢): أن قول الدكتور ساكيت بأن جراثيم الزحار قد قضي عليها بعد عشر ساعات فقط، قد تعطينا فهماً جديداً للحديث النبوي الذي رواه البخاري ومسلم في صحيحيهما، أن رجلاً جاء إلى النبي (ص) فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال اسقه عسلاً، فذهب فسقاه عسلاً ثم جاءه فقال: يا رسول الله ما زاده إلا استطلاقاً. فقال (ص) إذهب فاسقه عسلاً فذهب فسقاه عسلاً

(١) عن كتاب «الطب الشعبي» للدكتور، جارفيس، نعيم الدكتور أمين رويعة.

(٢) المقالة بعنوان «العسل ينقذ الإنسان من جراثيمه الممرضة» - مجلة طبيبك، تشرين الثاني ١٩٧٠.

ثم جاءه فقال: يا رسول الله ما زاده إلا استطلاقاً، فقال عليه الصلاة والسلام (صدق الله وكذب بطن أخيك اسقه عسلاً) فذهب فسقاه فبرىء... .

فاستطلاق البطن (الإسهال) يمكن أن يكون بسبب الزحار، ونجربة ساكيت التي أثبتت بأن العسل يقضي على جراثيمه بنحو عشر ساعات، كانت بوضع جراثيم الزحار على العسل في أنابيب اختبار زجاجية ويختلف الأمر بشرب الإنسان للعسل، لأن الجسم بحوي على العديد من التفاعلات المعقدة مما استدعى تأخر الشفاء عند الرجل كما تقدم... (١).

ويعمل المؤلفون خواص العسل المبيدة للجراثيم بنظريات مختلفة أو قد يكون الأصح، بآليات متعددة، فالطبيب الإيطالي «أنجيلو دوبيني» يعتقد أن حفظ العسل للمادة العضوية الحية من التقيح والعفونة ليس بسبب حجب العسل للهواء ومنع وصول العوامل المختلفة فيه إليها فحسب، بل لاحتوائه على كمية من حمض النمل Formic Acid والذي يعتبر من أفضل المواد المضادة للعفونة.

كما أنَّ بعضاً من المؤلفين يفسرون خاصية العسل هذه بارتفاع تركيز السكاكر فيه والتي تبلغ نسبتها حوالي ٨٠٪ من محتوياته.

ويشرح الدكتور^(٢) هوشتر Hochster «مدير معهد أبحاث بيولوجيا الخلية بوزارة الزراعة الكندية» هذه النظرية فيقول: «إن الجراثيم الضارة بالإنسان لا تعيش في بيئة سكرية عالية التركيز كالعسل، فهي - أي الجراثيم الضارة - أكثر ما تنشط في البيئات أو كالمزارع ذات التركيز السكري الضعيف، أي حوالي ١٥ - ٢٠٪، فيستوي بناء على هذه الفرضية السكر المركز كالمربي، وحتى دبس العنب، مع العسل.

وينقض هذه النظرية الدراسة التي قام بها ستويمير ملادينوف S. Mladenov^(٣) عام ١٩٦٣ حيث قام بدراسة الخواص الحافظة لخمسة أنواع من عسل النحل وهي (عسل

(١) ولو أمعنا النظر في الحديث الشريف لوجدنا فيه حكمة بالغة الإعجاز من حيث إعطاء مادة حلوة سكرية لشخص مصاب بالإسهال، لكن إصرار الرسول (عليه الصلاة والسلام) على إعطائه العسل تصديقاً منه لقول الله عز وجل في محكم تنزيله، يكشف لنا أن العسل، وإن كان مادة حلوة سكرية، لكنه بدون شك يختلف تأثيره غيره من المواد الحلوة من ناحية استطلاق البطن... .

(٢) رسالة خاصة من الدكتور هوشتر نفسه بتاريخ إبريل ١٩٦٨.

(٣) عن كتابه (العسل والمعالجة بالعسل) الصادر باللغة الروسية صوفيا، ١٩٧١.

الزيزفون، عسل شجر السط، عسل أزهار المروج، عسل أزهار الحقل، عسل الأزهار البلقانية) حيث وضعها في أواني معقمة ووضع في كل إناء ١٠٠ حبة من كل من حبوب الفاصوليا والشعير والقمح والذرة الصفراء، وكذلك قطع طازجة حيوانية من الكلي والمضلات ومن الكبد والسك وببيض الدجاج، وقطع من الضفادع والأفاعي وقد أغلقت هذه الأواني بشكل محكم وتركت لمدة سنة كاملة بدرجة حرارة الغرفة، وللمقارنة أعيدت نفس التجارب ولكن بعسل اصطناعي^(١)، وكانت نتائج هذه التجارب أن الحبوب التي حفظت مع العسل الطبيعي بقيت على حالها دون أي تغيير وبقيت صالحة للإنتاش والنمو، وبقيت القطع الحيوانية كلها كذلك دون تغير في الشكل أو الرائحة لمدة أربع سنوات، بينما لوحظ تمعّن جميع هذه المواد في التجربة الثانية منذ اليوم الخامس لبدئها.

وكثيرون^(٢) يرجعون هذه الصفة المضادة للحياة في العسل إلى التأثير المشترك للخصائص مع السكاكر الموجودة فيه. إلا أنه من المجمع عليه وجود مواد مثبطة لنمو الجراثيم Antibacterial Inhibitors ضمن تركيب العسل والتي تمنع نمو الجراثيم، ويظن أن هذه المواد المضادة للجراثيم الموجودة في العسل هي من ضمن ما يصنعه النحل، يدل على هذا أن العمل الصناعي - الذي يحضر من غير النحل - يبدو خالياً تماماً من هذه المواد.

وفي مخابر قسم الجراثيم لمعهد كيف الطبي قام البروفسور^(٣) ن. أبوريش مع البروفسور م. نشادمنكو ومساعديه بدراسة الخواص المضادة للحياة لعدة نماذج من العسل الطبيعي. وقارنوا تأثيرها مع عسل صناعي (هو بالحقيقة خليط من ٤٠٪ غلوكوز و ٣٠٪ فروكتوز (لوفوز) و ٠,٠٢٪ حمض (النمل في مصل غريزي) وقد أخذت للزرع جراثيم مقيحة من مكورات عقدية وعنقودية وجراثيم التيفية ونظيرة التيفية (أوب) وجراثيم شيفاغوشميتز، وقد خلط معلق هذه الجراثيم مع العسل، ووضعت في حرارة ٣٧، وقد أعيد

(١) العمل الاصطناعي وهو مادة مركبة اصطناعياً بدون مشاركة النحل بنسب سكرية معادلة لتركيب العسل الطبيعي (٤٠٪ غلوكوز ٣٠ بالمئة فروكتوز ومصل فيزيولوجي).

(٢) يؤكد كل من موهرغ وميستر في مجلة البيولوجيا الطبية الألمانية (١٩٦٨) أن الخميرة الحالة Lysorym والموجودة في كل من العسل وسم النحل هي المسؤولة عن خاصية هذه في إبادة الجراثيم

وهي موجودة أيضاً في مبي النحل ومعدته Actabiol med. germ, Band 21 (1968).

(٣) عن كتاب «النحل» صيدلانيات منحة أبوريش - ١٩٦٦.

زرعها على وسط آغار المصلي ومرف اللحم بعد يوم ويومين و٣ و٤ و٥ و٦ و٧ وثمانية أيام وأعيدت نفس التجارب مرة أخرى لتأكيد النتائج.

ويؤكد ن. أيوريش بنتيجة هذه التجارب أن نمو الجراثيم كان أكبر في الوسط السكري الصناعي بينما أثبتت نماذج العسل الطبيعي نمو هذه الجراثيم وبرى أيضاً أن الصفات المضادة للجبرية هي عبارة عن منتجات خاصة من صنع النحلة نفسها.

وبوجد في الهواء المحيط بنا كمية كبيرة من بذور الفطور المولدة للعفن حينما تنهياً لها الظروف المناسبة من درجة حرارة معينة، ورطوبة زائدة ووسط غذائي مناسب، ولذلك فإن هذه البذور (أو الأبواغ) تنبت بسرعة وتخرق المواد المحبطة بها، ولذلك فإن الطحين والسكر والمربي والمعكرونة وعصير الفواكه وغيرها من المواد العضوية تأخذ مع الزمن طعماً ورائحة خاصيتين وغير مستساغتين. وبالعكس، فإن العسل، حين حفظه بعيداً عن الرطوبة بشكل صحيح فإنه لا يتعفن مطلقاً.

وقد زرعت كاغانوفا - أيوريش بذور عشرة أنواع من الفطور العفنة على عشرين نموذج من العسل، المحصول عليه بالطريقة السريعة^(١) وبالرغم من أن هذه الأنواع من العسل تحتوي على الزلال والنشويات والفيتامينات والمواد المعدنية وغيرها، تلك المواد اللازمة للخلية الحية، فإن الفطور العفنة المزروعة في العسل ماتت كلها وعلى هذا الأساس يمكننا أن نستنتج أن العسل يحتوي بالإضافة إلى المواد المضادة للجراثيم، على مواد مضادة للفطور العفنة.

أقاً ريمي شوفان^(٢) Remy chauven (مدير محطة أبحاث النحل في وزارة الزراعة الفرنسية) فيؤكد أن قتل العسل للجراثيم ليس فقط لكونه ذا تركيز سكري عال، ولكن لوجود مادة مانعة لنمو الجراثيم فيه، ويعزى لهذه المادة فقط خلو العسل من مختلف أنواع الجراثيم. ويبين أن عسل الزيزفون (التبلو) والأشجار المثمرة تحوي على نسبة عالية من هذه المادة المانعة وبشكل أكثر فعالية من تلك الموجودة في غيره من الأعسال كعسل البرسيم مثلاً.

(١) بحصل على العسل بطريفة سريعة بإطعام النحل مواد غذائية مخلفة وخاصة البروتينات والدم والبيض.

(٢) عن مقالته في مجلة Produits pharmaceutiques مائس ١٩٥٩.

وأثبت العالم^(١) دولد Dold وزملاؤه في مقالته، برهاناً على وجود مواد مضادة للجراثيم في العسل الطبيعي دعوها بالإنهيبين Inhibine ووصفت بأنها تتأثر بالحرارة والضوء.

وإن هذه المادة المانعة توقف نمو العصيات التيفية ونظيراتها وكذلك المكورات العنقودية سواء منها المكورات العنقودية البيضاء Albus والمذهبة Aeureus، وكذلك عصيات شيغا الزحارية السامة Shiga وعصية فلكنسر Flexner الزحارية غير السامة وعصيات القيقح الأزرق وضمت الكوليرا وغيرها، كما تؤثر بوضوح تماماً على عصيات الخناق (الدفتريا).

وتتصف المادة المانعة لنمو الجراثيم في العسل بأنها مركب غير ثابت إذا تعرضت للحرارة كما أنها قابلة للإنحلال بالنور Dialysable، ولكنها تنطرح من المصافي الفائقة الدقة، ولذا فلم يتمكن من عزلها حتى الآن. ويخمن البعض بأن مفعول هذه المادة قريب من مفعول مادة الإينمونين Anemonine أو رودونات البوتاسيوم Rhodonate dek الموجودين في العسل بتركيز كاف لوقف النمو الجرثومي.

وقد تمكن العالم أوسان Ossan وغيره من إثبات أن الجروح المحدثه عند الفئران والملوثة بالمكورات العنقودية تنظف بسرعة وتخلو من الجراثيم بفعل العسل. وحسب رأي بوشيزر Bucheiser فإن للعسل تأثيراً جاذباً للكريات البيضاء في الدم، والذي بدوره ينبه ابتلاع الجراثيم (البلعمة Phagocytose)، كما يذكر العالم بوتمان^(٢) Pothman التأثير المانع في عسل الأزهار على العصية السلبية بزوغ هذه العصيات في هذا النوع من العسل.

وخلاصة القول أن المادة المانعة تزول أو تتبدل بالحرارة، ولكنها تظل فعالة عند جعل العسل معتدلاً Neutralisation وكذلك نعرف أن العسل إذا حقن للسموم المصاب بالسل يساعد ضد المرض بإطالة مقاومته بالنسبة لنظيره غير المحقون عسلاً.

وفي تفسير التأثير المانع أو المثبط لنمو الجراثيم في العسل الطبيعي نظرية أخرى تُرجع هذا التأثير إلى ما يحويه العسل من الماء الأوكسجيني Hydrogen Peroxide وهو

(١) عن مقالته في مجلة ZHyg. Infekim Krankhs الألمانية الغربية ص ١٤١ لعام ١٩٥٥.

(٢) مقالته «أثر العسل الطبيعي على نمو العصيات السلبية» في مجلة Z. Hyg. Infektion kranhs لعام ١٩٥٠.

قاتل للجراثيم فعلاً. وأول من اكتشف وبرهن على وجود الماء الأوكسجيني في عسل النحل هو^(١) الدكتور جوناثان وايت Jonathan White وذلك في مختبر أبحاثه في مدينة فلادلفيا الأمريكية.

وقد أقام الدكتور ج. وايت على أثر اكتشافه للماء الأوكسجيني في العسل، معرضاً في مركز الأبحاث الذي يعمل فيه، أظهر فيه لجمهور الزوار أثر الماء الأوكسجيني في قتل الجراثيم الممرضة، وكمية وجوده، واختلاف تأثيره طرداً مع درجة تركيزه، فبكفي وجود (٣٠) مكروغرام منه في علية الزرع (أو ما يعادل نسبة ٢ بالمليون فقط) ليتوقف النمو الجرثومي. وقبل ذلك عام ١٩٤١ جوهه Gauhe قد اكتشف في مريء النحل غدداً لها خاصة إفراز خميرة الغلوكوز - أوكسيداز Glucose Oxidase والتي تؤلف من جراء تفككها الماء الأوكسجيني. والجدير بالذكر أن المادة المؤثرة في البنسلين الذي استخدمه الإنكليز أثناء الحرب العالمية الثانية هي نفسها خميرة الغلوكوز - أوكسيداز.

أثر العسل في التغذية العامة

يعتبر العسل بحق مادة غذائية قيمة ذات أهمية خاصة للجسم. فالعسل لا يمتك طويلاً في المعدة، كما يمتص بسرعة في الأمعاء من خلال الجهاز اللمفاوي ليصل إلى الدم والأنسجة، وهو أفضل بكثير من السكر العادي من حيث أنه يجدد ويحفظ القوة العضلية، ولهذا فإن كثيراً من المصارعين الأمريكيين^(٢) يرفعون نسبة تناولهم للعسل أثناء تدريباتهم الرياضية إلى ٦٠٪ من وزن السكريات التي يتناولونها في طعامهم، وهم بذلك يقلدون مصارعى دولة روما القديمة.

كما يساعد العسل^(٣) على نمو العضوية وخاصة الفتية منها أكثر من أي سكر آخر، ويلعب وجود الزيوت القطرانية والإيترية فيه دوراً منشطاً للجهاز العصبي وللقلب والدوران ومن هنا يؤكد البرفسور كوستوغلوبوف^(٤) Kostoglupov فائدة العسل خصوصاً للأشخاص

(١) عن مجلة American Bee journal المجلد ١٠٦ العدد السادس لعام ١٩٦٠

(٢) عن كتاب «علم حياة النحل» للأستاذ الدكتور ريمي شوفان الصادر بالفرنسية - ١٩٦٨.

(٣) راجع بحث «العسل في طب الأطفال» في مكان آخر من هذا الكتاب.

(٤) عن كتاب النحل وصحة الإنسان لمجموعة من المؤلفين تحت إشراف البروفسور ت. فينوغرادوف موسكو ١٩٦٦.

الضعفاء المنهكين أو المجاهدين فيزيائياً وفكرياً، كما اتضحت فائدته للناقمين من الأمراض الشديدة والمنهكة .

والعسل كمصدر لماءات الفحم Carbohydrate يقف في المكان الأول بين كافة المواد الغذائية الأخرى، وهي وإن كان بعضها المصنوع من السكر العادي يقدم من الطاقة الحرورية أكثر مما يقدمه العسل (١ كغ من السكر يعطي ٣٩٠٠ حريرة بينما يعطي ١ كغ من العسل ما يعادل ٣١٥٠ حريرة)، إلا أنه من حيث التركيب والخواص أغنى من السكر بما لا يقبل الجدل، هذا ويجب أن ينتبه إلى ضرورة المحافظة على طبيعة العسل بعدم تسخينه إلى ما فوق الدرجة ٦٠ مئوية .

وترجع أهمية العسل للعضوية باحتوائه على كمية كبيرة من السكاكر التي تلعب دوراً هاماً في الاستقلاب الأساسي، والسكاكر التي يحتوي عليها العسل تمتاز كما ذكرنا بسهولة امتصاصها وسرعة تمثيلها في الأنسجة والكبد .

وتزداد أهمية العسل الغذائية باحتوائه على مجموعة متنوعة جداً من الفيتامينات وخصوصاً الريبوفلافين Vit.B2 والبريدوكسين Vit.B6 وحمض الفوليك، فالفيتامين ب٢ يلعب دوراً هاماً في استقلاب المواد البروتينية ويزيد من مناعة البدن تجاه الأمراض الجرثومية، وكذلك فإن الفيتامين ب٦ يلعب دوراً مماثلاً في استقلاب البروتينات ويؤدي فاقده من الغذاء إلى أن تصبح البروتينات وحاصلات هضمها سموماً للعضوية، كما أن نقصه من غذاء الرضيع أن يؤدي إلى حدوث اختلاجات .

أما حمض الفوليك فيدخل في مجموعة المواد التي تتداخل وتنظم عمل الأعضاء المولدة للدم، كما يؤثر على انتظام استقلاب البروتينات وتشكيل الحموض الأمينية، ويشارك حمض الفوليك في عدد الغدد الصماء . ونذكر مثلاً على ذلك، الهرمون الجنسي (ستلسترون) والذي يصبح بوجود حمض الفوليك أكثر فعالية .

وبيين البرفسور^(١) ريمي شوفان R. Chauvin أن العضوية الإنسانية يمكنها أن تمتص كميات كبيرة من العسل دون نتائج مؤذية . وقد جرب العالم نوكر Noecker على نفسه إذ تناول ٣٠٠ غ من العسل يومياً مع الزيت والطحين دون أن يشعر بأي اضطراب . كما ذكر

(١) عن كتاب «علم حياة النحل» ريمي شوفان، صدر بالفرنسية عام ١٩٦٨ .

العالم زايس Zaiss أنه يمكن إعطاء كمية تصل إلى ٥٠٠ غ في بعض المعالجات بالعسل .

ويؤكد الدكتور^(١) ستويمير ملادينوف S. Mladenov هذا المعنى، فقد تابع تغيرات مستوى السكر في الدم والبول عند ٥٠٠ مريض بالطرق التنفسية كانوا خاضعين للمعالجة بالعسل، ويحدود من ١٠٠ - ٥٠٠ غ يومياً طيلة عشرين يوماً، فلم يلاحظ أي ارتفاع في مستوى سكر الدم، بل العكس انخفض متوسط السكر الدموي قليلاً عن مستواه العادي عند هؤلاء المرضى، كما لم يلاحظ أي أثر للسكر في البول .

ووفقاً لرأي^(٢) زايس Zaiss وفيليبس Phillips وكرونتر Kruntiz وكيلاس Caillas فإن العسل يساعد على هضم الأغذية الأخرى وتمثلها .

أما البروفسور ن. أيوريش^(٣) N. Ioyrish فيقول بأن التجارب قد أثبتت الخواص المقوية للعسل وتأثيره العام على عضوية المريض . فقد زاد وزن المرضى وارتفع عدد الكريات الحمراء والخضاب Memoglobin في دماهم، كما اعتدلت الحموضة المعدية ونقصت نسبة التنبه في الجهاز العصبي مما جعل المرضى يشعرون بالراحة والنشاط بشكل عام .

ومع القيمة الغذائية الكبرى للعسل فقد ورد ذكره في جداول الحمية لعدد من أمراض التغذية وسوء الإستقلاب، فقد ذكر العسل في بعض دساتير الأدوية بنسب مختلفة مثل Oxymel Simplex وهو مزيج من العسل والخل^(٤) بنسبة ١/٣ ، وهناك أيضاً Mel Colehici وهو مزيج من العسل واللحاح^(٥) ويستعمل في معالجة النقرس و Melkossatum وهو مزيج متساو من العسل ومنقوع الورد (٥٠ غ من الورد لكل ٣٠٠ غ الماء) ويستعمل كمقبض ... الخ .

(١) عن كتاب «العسل والمعالجة به» الصادر بالروسية في صوفيا عام ١٩٧١ .

(٢) عن كتاب «علم حياة النحل» ريمي شوفان، صدر بالفرنسية عام ١٩٦٨ .

(٣) عن كتاب «مفكرة النحال» الصادر بالروسية في موسكو عام ١٩٧٠ .

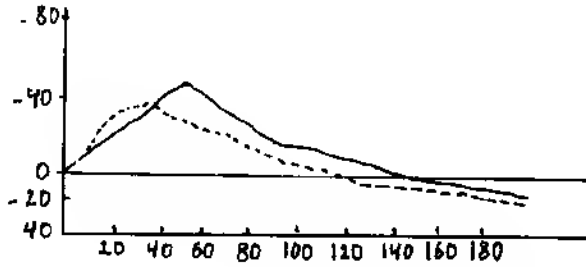
(٤) وقد اهتم بمزيج العسل والخل أيضاً الأطباء المسلمون القدامى وكانوا يسمونه بالسكنجيين (وهي كلمة فارسية الأصل)، وسبب اهتمامهم بالخل الحديث النبوي الذي رواه مسلم في صحيحه وهو قوله صلى الله عليه وآله وسلم (خير الأدم الخل) والأدم ما يؤكل مع الخبز .

(٥) اللقاح أو الوحواح Colchique هو أحد نباتات الفصيلة الزنبقية ويسمى بنرجس الخربز، وهو ذو أزهار حمراء بنفسجية ونسعمل بذوره، ذات الطعم المر الحريف، لمعالجة النقرس، ومزجها بالعسل يعدل الكثير من سميتها .

العسل والداء السكري

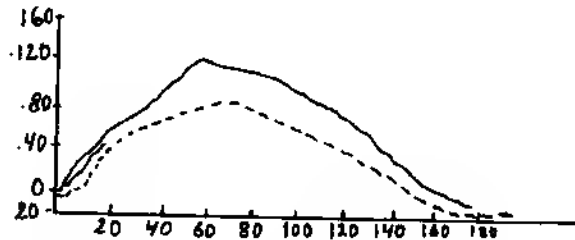
لقد قام العالمان كيليان وتوبياش من جامعة فرانكفورت بالمانيا الغربية بسلسلة من التجارب هدفها إثبات إمكانية استعمال العسل كمادة للتحلية لدى المصابين بالسكري. فأعطيا كمية متعادلة من عسل النحل وسكر العنب (نفس المعادل الكيميائي) لأشخاص أصحاء وآخرين مصابين بالداء السكري.

فعند المجموعة الأولى من المختبرين الأصحاء عابرا سكر الدم مرتين، الأول بعد إعطاء ٦٢ غ من العسل (وهي المعادل الكيميائي لـ ٥٠ غ من سكر العنب حسب جداول شال) فتبين أن سكر الدم يرتفع بعد إعطاء العسل بشكل أسرع قليلاً عنه بعد إعطاء سكر العنب. وهبوط سكر الدم بعد فترة يكون أسرع قليلاً في حالة إعطاء العسل منه عن حالة سكر العنب (الشكل ٥).



(الشكل ٥)

مقدار ارتفاع سكر الدم بعد إعطاء ٥٠ غ سكر عنب و ٦٢ غ عسل .. لدى الأصحاء



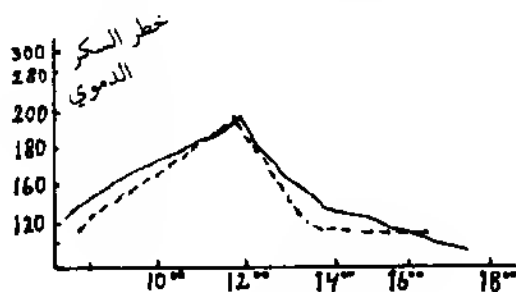
(الشكل ٦)

تغير سكر الدم عند المصابين بالسكري بعد إعطاء ٥٠ غ سكر عنب و ٦٢ غ عسل ..

وفي السلسلة الثانية من التجارب قارنا الخطوط البيانية لتحول سكر الدم عند ١٧ مريضاً بالداء السكري وذلك بعد إعطاء سكر العنب والعسل لهم، ويبدى (الشكل ٦) مدى الفرق بين ارتفاع مستوى سكر الدم الوسطي عند هؤلاء المرضى بعد تناول ٥٠ غ من سكر العنب ثم بعد تناول ٦٢ غ من العسل (وفي الخط البياني اعتبر الرقم صفر مقدار سكر العنب عند ابتداء التجربة)، ويرى كيف أن اختلاف تغيّر سكر الدم هو اختلاف واضح جلي وبعدد جداً عن خطأ التجربة، وفي ٩ حالات هبط سكر الدم بعد ١٨٠ دقيقة إلى ما تحت المستوى الأصلي قبل ابتداء التجربة.

وعند المصابين بالداء السكري، الذين يطرحون في أبوالهم كميات متعادلة من السكر يومياً، فإن هذه الكميات لا تزيد مطلقاً بعد إعطاء العسل لهم. وهذا يعلل سرعة ارتفاع سكر الدم وهبوطه بعد تناول العسل إلى ما تحت المستوى المتوسط عندهم.

وتثبت اختبارات كيليان وتوبياش هذه أن إعطاء السكريين مقدار ٢٠ غ عسلأ صباحاً و ٢٠ غ بعد الظهر، دون أي تغيير في كمية الأنسولين أو نوعية حميتهم، لا تؤثر بصورة ملحوظة على مستوى سكر الدم اليومي عندهم (الشكل ٧).

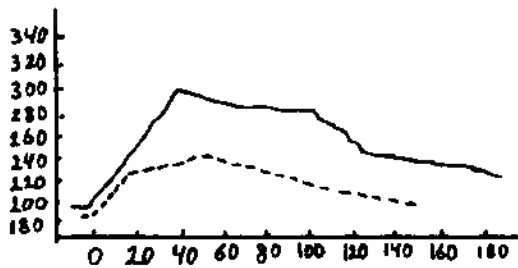


(الشكل ٧)

متوسط سكر الدم لثلاث مرضى سكريين قبل . . . وبعد . . . تناول ٢٠ غ عسل مرتين يومياً

ويؤكد هذان العالمان بأن أنواع العسل المختلفة لها تأثير مختلف أيضاً. فالعسل الصيفي حيث لا تطعم النحلة غير رحيق الأزهار، هو عسل ممتاز للسكريين ونتائجه جيدة. بينما العسل الشتوي، حيث يطعم النحل السكر العادي، لا يناسب السكريين لاحتوائه على نسبة مرتفعة من السكر العادي أو سكر القصب. ويوضح الخططان البيانيان (الشكل ٨)

الفرق الواضح بين ارتفاع مستوى سكر الدم بعد تناول مريضين لكل من غسل الصنف وعسل الشتاء .



(الشكل ٨)

متوسط سكر الدم عند مريضين سكريين بعد تناول ٦٢ غ عسل صيفي . . وعسل شتاء

ويبين العالمان^(١) ستراوس وروزنفلد بأن السكاكر المختلفة تعطي نتائج متباينة أيضاً، وبأن سكر الفواكه يحتمله السكريون أكثر من سكر العنب، كما أن الدكسترين، الذي يعطي بالإمالة ذرات من سكر الفواكه والملزيتوز الذي يعطي ذرتين سكر فواكه ودرة سكر عنب، لهما نفس الأثر الحسن عند المصابين بالسكري. وتبرز في هذا المجال الأعسال الغنية بالدكسترين أو الملزيتوز أو سكر الفواكه، ويفضل الأمريكيون غسل اللاسعات المائية *Nyssa Aquatica* أما الدكتور أمايس *Ameise* فيصف غسل نبات الطوبال *Typeo* لارتفاع نسبة سكر الفواكه فيه .

ومنذ عام ١٩٣٤ كتب الدكتور دسدريوس *Desiderius* من المكسيك في مجلة عالم

(١) عن كتاب «*Traité de Biologie de l' Abeille*» ريمي شوفان صدر عام ١٩٦٨ .

الطب Medical World مقالاً بعنوان (معالجة الداء السكري) جاء فيه : «أن إعطاء العسل لمعالجة الداء السكري يظهر وكأنه ضد العلم وضد الطب، بل أكثر من ذلك، كأنه رأي سخيف للنظر السطحي ذي الفكر النظري، ولكن بالنسبة لي فإن النحل الذي أملكه يجمع رحيقه من زهرة تدعى تيكوما موليس Ticoma Mollis والتي لها خواص علاجية لمرضى السكري حيث تؤخذ على شكل مغلي كالشاي وذلك أن العسل المجنى من نباتات ذات خواص علاجية معينة يحمل هذه الخواص. فعسل أشجار الكوسو له خواص طاردة للديدان، وكذلك ما يفعله الهند من الاكتحال بعسل السدر Lotrs لشفاء إظلام عدسة العين Cataract وخواص عسل الأوكاليتوس لشفاء السل معروفه».

وفي الكتاب الذي نشره كل من بيك Beck وسمدلي Smedley عام ١٩٧١ وصف كثير من الحالات المرضية، يبين أن العسل قد تحمّله المصابون بالداء السكري وأعطاهم القوة اللازمة، منها حالة السيد غ.ج. من بلدة كاوكونا بولاية وسكنسون الأمريكية الذي كتب يقول :

عملي هو مهندس سكك حديد وأصبحت ضحية السكري، وكان عليّ أن أستقيل من وظيفتي وأواجه البطالة بعد أن يش الأطباء من حالتي . ونصحت بالراتب الغذائي التالي، والذي لم يوافق عليه أطبائي حينئذ (سبانخ طازجة أو مطبوخة، خس محلى بالعسل مع عصير الليمون، جزر مغسول ومبروش مع العسل، سلطة ملفوف نيئة مع الليمون والعسل، بندورة ناضجة نيئة أو معلبة محلاة بالعسل، خبز قمح كامل غير مقشور . . .

وبعد سنة من تناولني لهذا الراتب الغذائي لم يجد الأطباء بي أي أثر للسكر، وكثيراً ما كانوا يفحصونني لإرضاء فضولهم . وأنا اليوم في الخامسة والستين من عمري وأتناول كل شيء على المائدة ولا أشكو شيئاً).

وكذلك حالة السيد د. وزوجته كانا مصابين بالسكري، وبعد المعالجة عند العديد من الأطباء وعدم الاستفادة، لجأ هذان الشخصان إلى العسل وإلى الفواكه بكثرة فأصبحا معافيين .

وتحت عنوان «رحلة إلى الله ورسوله» يذكر الأستاذ الدكتور مصطفى السباعي^(١) تجربته الشخصية عن شفاؤه من الداء السكري بالعسل حيث كتب يقول: «... إن الله

(١) عن مجلة حضارة الإسلام - المجلد الخامس العدد ٣.

تعالى أكرمني بزوال آثار بعض الأمراض التي كنت أعالج منها بالحمية عن المواد النشوية والسكرية بوجه خاص كمرض السكر، ولكنني منذ أن وصلت المدينة المنورة حرصت على أن أتصبح كل يوم بسبع تمرات من تمرها إيماناً مني بالحديث الصحيح (من اصطبح كل يوم بسبع تمرات من تمر المدينة لم يضره في ذلك سم ولا سحر) إني أؤمن به بعد أن ثبتت صحته عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، وكنت أتناول شيئاً من العسل الصافي، حيث أجده بقول الله تبارك وتعالى، «فيه شفاء للناس»، ولم أستطع أن أنفذ الحمية المطلوبة مني وأنا في مقامي بالحجاز، إذ غالب أكل أهله الرز مع اللحم، وها قد مضى على مغادرتي دمشق ما يقرب من خمسة أشهر وأنا أحلل في كل يوم تقريباً آثار السكر في البول فلا أجده، وحللت الدم مرة فلم أجده...».

وفي مكان آخر من مقالته يتابع الدكتور السباعي حديثه فيقول: «أما العسل فقد جرّته قبل ذلك عام ١٩٥٩ حين كنت في أحد مشافي فيينا للعلاج، وكان لي أخ مصري يأتيه العسل الخالص من الغش، فأكلت خلال إقامتي في المستشفى مدة ١٧ يوماً ما يقارب كيلو غرام واحد من العسل، وكانوا يحلّلون لي كل يوم البول والدم فما كانوا يجدون أثراً للسكر فيهما وعند تقاريرهم ثبت ذلك...».

ولقد تابع الدكتور ستويمير ملادينوف S. Mladenov من صوفيا عام ١٩٧١ تغير مستوى السكر في الدم والبول عند ٥٠٠ مريض بالطرق التنفسية مع مستوى سكر دموي بالحدود الطبيعية كانوا خاضعين للمعالجة بالعسل، وقد تناول الواحد منهم من ١٠٠ - ٥٠٠ غ من العسل يومياً وطيلة عشرين يوماً، ففي خلال هذه الفترة لم يرتفع مستوى السكر الدموي، بل بالعكس، انخفض من ١٢٧,٧ غ/ل إلى ١٢٢,٧ غ/ل، أما في البول فلم يلاحظ له أي أثر.

ولقد توصل منوكفسكي^(١) Menkovsky بتجاربه على الكلاب، بأن للعسل فائدة كبرى كمداواة داعمة لاحتماض الدم Acetonemia الذي كثيراً ما يصادق كاختلاط خطير للداء السكري، هذا وأن العالم فون نوردن كان قد أوحى في كتابه منذ عام ١٨٩٨ بإعطاء سكر الفواكه لمعالجة الاحتماض السكري وما يرافقه من سبات Coma أحياناً.

ولعل أقدم مشاهدة سريرية عن معالجة الداء السكري بالعسل تعود إلى الطبيب

(١) عن كلبان ونوباش.

الروسي^(١) أ. دافيدوف عام ١٩١٥ حيث لخص نتائج مشاهداته فقال: «إن العسل يمكن أن يكون ضرورياً للمصابين بالداء السكري في كثير من الأحوال. فهو كمادة غذائية حلوة لذيدة، يمكنه إذا ما أضيف إلى جدول الحمية الخاص بالسكريين أن يفي برغباتهم نحو المادة السكرية دون أن يحيجهم إلى تناولها بأشكالها الضارة لهم. كما ثبت أن العسل يمنع تخلون الدم Acetonemia الذي يحدث عادة من تناول المريض للسكر العادي، كما أن العسل ينقص، من إفراغ سكر العنب في بول المصابين بالسكري.

وقد أورد دافيدوف مشاهدة لأحد مرضاه تناول مقدار نصف كيلو غرام من العسل خلال عشرة أيام، لم يزد السكر في البول خلالها، ولما توقف عن العسل ازدادت نسبة السكر في البول، ولما عاد المريض إلى تناول ما يعادل أربع ملاعق شاي من العسل يومياً، انخفض مقدار السكر في البول ثانية.

وفي عام ١٩٣٩ درس البروفسور^(٢) فاتيف Vatev من كلية طب صوفيا التأثير الدوائي للعسل على الأطفال المصابين بالداء السكري وتوصل بالنتيجة إلى القول: «لقد تبين لي بشكل لا يقبل الجدل حسن تأثير العسل على سير الداء السكري، فقد عالجت ٣٦ طفلاً مصاباً بالسكري وحصلت على نتائج جيدة، ولقد كنت أعطي الطفل المصاب ملعقة شاي واحدة من العسل قبل كل طعام، (أي ٣ ملاعق شاي يومياً) مع تطبيق الحمية الخاصة المعروفة. ٤.

والدكتور أمريك^(٣) - من بلدة ايتون باوهاير - الأخصائي بمعالجة السكري، استعمل العسل بنجاح مع الراتب الغذائي لأكثر من ٢٥٠ مريضاً. وشهرة الدكتور غوس من بلدة Middle Perry أنه كان يعالج السكريين بالعسل، والمعروف أن المرضى يأتون إليه للمعالجة وهم ضعاف منهكون، وبعد برهة يستعيدون وزنهم ونضارتهم ويستطيعون السير لأميال.

والبروفسور جيورجي Sz. Gyorgi مكتشف الفيتامين ج Vit.C نشر أبحاثاً مثيرة عن استعمال حمض العنبر Succinic Acid في معالجة السكري. ومن هنا نستطيع أن نؤكد

(١) أ. دافيدوف: (العسل والداء السكري) - مجلة الطبيب الروسي، عدد ٢٦ للعام ١٩١٥.

(٢) عن كتاب (العسل والمعالجة بالعسل) للدكتور ملادينوف - صوفيا ١٩٧١.

(٣) عن كتاب «Honey & Your Health» بيك وسمدلي ١٩٧١.

فائدة الحموض العضوية الكثيرة التي يحتوي عليها العسل إلى جانب حمض العنبر ومنها حمض اللبن وحمض التفاح وحمض الليمون وغيرها . ويظهر أن هذه الحموض تعدل من تشكل مادة الخلون Aceton الخطرة عند المصابين بالسكري .

واعتماداً على ما اكتشف حديثاً من أن العسل يحتوي على مواد هرمونية شبيهة بالأنسولين وأن سكره هو سكر الفواكه فإن البروفسور أيوريش ١٩٦٦ ينصح السكريين بتناول العسل وخصوصاً ما يسميه «العسل الفيتاميني» والذي حُضِرَ خصيصاً للسكريين من قبل (معهد الفيتامينات للأبحاث العلمية التابع لأكاديمية العلوم الطبية السوفياتية) ، والعسل الفيتاميني هو عسل نحل طبيعي ، ويفضل عسل التفاح والحمضيات ، مضافاً إليه بطريقة خاصة مجموعة الفيتامينات ب وخصوصاً الفيتامين ب١ ، وب ب و Vit.C والتي تبدي تأثيراً حسناً على استقلاب ماءات الفحم في عضوية المصاب بالسكري .

والعسل الفيتاميني يعطي بدون شك - كما يرى أيوريش - فائدة كبرى للسكريين ، حتى أن بعضهم أمكنه الاستغناء مطلقاً عن حقن الأنسولين .

ونحن نرى أن المصابين بالداء السكري يمكنهم أن يجربوا ما ورد في هذه الصفحات على لسان عدد كبير من الأطباء والباحثين ، إلا أنه بدون شك يجب أن يتحروا العسل الصافي الخالي من الغش وأن يتأكدوا من أن النحل نفسه لم يطعم السكر العادي ، وأن تجري المعالجة تحت إشراف طبيب اختصاصي .

أثر السكاكر الطبيعية على نخر الأسنان

في عام ١٩٦٨ نشر كل من جيمس غاريس ومساعدوه^(١) والأستاذ لطفي السامري (من مصر العربية) نتيجة دراستهم لوثائق وجدت في أحد أهرامات الجيزة ، ومنها أن الفراعنة منذ أكثر من ٥٠٠٠ عام عرفوا تقنية عالية في المداواة السنية ، وإنهم كانوا يعطون من أجل تقوية الأسنان خليطة خاصة تحتوي على العسل والكلس وخلاصة نبتة الشيح وغيرها .

فالعسل باحتوائه على عنصر الفلور وغيره من الأملاح المعدنية والفيتامينات بقي من ظهور النخور في الأسنان ويقويها ويظهر جوف الفم .

(١) عن كتاب «النحل والعطب» للبروفسور أيوريش - موسكو ، ١٩٧٤ .

العسل في طب الأطفال

لعسل النحل في طب الأطفال مجالات واسعة وفوائد جمة .

ولقد طبقه ابن سينا في معالجة العديد من أمراض الطفولة . كما أن المشاهدات السريرية لعدد كبير من الباحثين في السنوات العشر الأخيرة تؤكد القيمة الكبرى لعسل النحل كمادة غذائية وعلاجية ممتازة لعضوية الطفل . ولقد تبين لجميع الباحثين أن العسل يزيد الخضاب الدموي وعدد الكريات الحمراء في دماء الأطفال ، ويؤكد العالم رولدر في مقالة له ^(١) ما للعسل من تأثير مذهش على حالة الطفل العامة وغنى الدم بالدم بالخضاب (الهيموغلوبين) .

وهناك تقارير كثيرة سواء من الإتحاد السوفياتي سابقاً أو الولايات المتحدة الأمريكية أو غيرها من بلدان العالم حيث تكثر التجارب وعلى الخصوص في حقل تغذية الأطفال ، وبشكل أحص بالنسبة للأمراض التي تنافق عند الأطفال باضطرابات هضمية أو سوء تغذية أو فاقة دموية تشير إلى أن العسل حين يدخل في جدول الحمية لهؤلاء الأطفال ، أو حين يحل محل غيره من السكاكر فهناك تحسن ملحوظ وسريع في حالة الطفل المريض .

ففي معهد دنيبرو ویتروفسك الطبي أثبت البروفسور غلومب أن إضافة العسل إلى جدول التغذية الخاص بالأطفال المرضى أدى إلى إسراع شفايتهم بشكل ملحوظ علاوة على الزيادة البينة في وزنهم ، والتي كانت أكبر بـ ٢,٥ مرة من زيادة وزن الأطفال الآخرين الذين خضعوا لنفس المعالجة ولكن بدون إضافة العسل إلى طعامهم . ونوضح مقالة العالم لابورد ^(٢) Lahorde كذلك بالعسل النحل من تأثير ممتاز على تحسن الخط البياني لوزن الطفل .

ونظراً لخواص العسل المضادة للجراثيم ، فإن العسل يساعد صغار الأطفال على تجنب الأمراض الجرثومية والتعفنات المعوية الخاصة . وهكذا فإن الأطفال المصابين بالزحار ^(٣) العصوي والمعالجين بمركبات الذي سولفون تغيب عصبية الزحار عند فحص

(١) مجلة Arch. Kindercheik الألمانية عام ١٩٣٤ .

(٢) عن كتاب Thèse Bordeaux الصادر بالفرنسية عام ١٩٤٦ .

(٣) الزحار - الدوزنطاربا

البراز بعد خمسة أيام من المعالجة، أما إذا أعطي الطفل المصاب مركبات الذي سولفون مشتركة مع العسل، فإن العصيات الزحارية، كما يؤكد البروفسور ف. أيوريش نغيب نهائياً من البراز بعد ٢٤ ساعة فقط من بدء المعالجة.

وبالنسبة لتغذية الأطفال^(١) فإنها لم تعد خالصة من لبن الأم، على الرغم من فائدته للطفل الرضيع وللأم معاً، بل تعددت الأسباب التي تجبر على الانتقال بتغذية الأطفال إلى التصنيع والتعقيد، ونبراس هذه التغذية أنها يجب أن تقترب من لبن الأم. وتركب معامل الحليب أخلاطاً عديدة وغريبة تجعلها في علب محفوظة تأسر بدعابتها الكثير من الناس، إلا أن هناك فقرة بجب أن نبينها وهي مكانة العسل بين ماءات الفحوم في تغذية الأطفال^(٢) في الأشهر الأولى من حياتهم. فالأطباء في كل أنحاء العالم ينصحون به كمادة محلبة سواء للحليب أو لصنع أغذية الأطفال الخاصة من سميد أو خبيصة. الخ. فهو طعام سهل الهضم، سريع الامتصاص والتمثيل في دوران الطفل الدموي، لكونه ذلك السكر البسيط الذي يقدم طاقة وافرة وتغذية ممتازة في المرحلة الحرجة من نمو الطفل وكذلك بسبب غناه بالمواد الحياتية المعدنية Oligoéléments.

فالعالم كوميي نشر عام ١٩٢٦ بحثاً عن تحلية الحليب بالعسل عند الأطفال في مجلة أرشيف طب الأطفال ومقادها أن إضافة العسل إلى الحليب المعقم بالغلبلان يعبد إليه خواصه، وكذلك فالأطفال الذين يتناولون راتباً غذائياً فيه العسل يلاحظ عندهم خواصه المليئة.

وقد أجرى الطبيب^(٣) ف. أليسون F. Alison ورونيه ناربوتون R. Narbouton مجازب - في مركز الخدج في مدرسة رعاية الأطفال التابعة لكلية طب باريز، فأضافا في البدء كميات زهيدة من العسل إلى غذاء هؤلاء الخدج^(٤) وكان أساس الوجبة لبن الأم الغني بالبروتيد، ومن ثم يخلط بعد ذلك لبن الأم بالحليب المزال دسمه، وزيدت بعدئذ كمية العسل تباعاً دون التجاوز لمقدار ١٠ غ في اليوم للكيلو غرام الواحد من وزن الطفل. وقد توصلنا إلى النتائج التالية:

(١) (٢) مهية شركة Fali الأفرنسية طعاماً جاهزاً تضيف إليه العسل وتسميه Cerealeau Miel.

(٣) عن مجلة Revue de Diéetique العدد ٣ لعام ١٩٥٩ ترجمة د. عبد الغني سروجي ود. عدنان المعري.

(٤) الخدج هم المولودون قبل أوانهم.

أولاً - يقبل الخدج القادرون على الرضاعة جيداً على الحليب المحلى بالعسل، ويصبح المص أكثر قوة مما لو تناول الخديج الحليب المضاف إليه دكسترين سكر الشعير أو السكر العادي .

ثانياً - لا يزيد التبرز على الرغم من خواص العسل المليئة ولا تظهر أية ظاهرة قبض، كما لا يلاحظ تغير في قوام الغائط .

ثالثاً - حين إصابة الخديج ببعض الاضطرابات الهضمية يعطى الشاي المحلى بالعسل بنسبة ٥٪، مما يعطي الشاي قيمة حرورية تعادل ١٤ حريرة لكل ١٠٠ غ من منقوع الشاي المذكور .

رابعاً - يمكن أن يشار لأطفال ثلاثة أشهر بقليل من العسل الصافي (ملعقة صغيرة مثلاً) ويكون هذا الإجراء رائعاً عند نهضة الطفل للفظام كما يكون العسل جيداً لمعظم الرضع الذين يعتمدون في غذائهم على الخضار المستخلصة من العلب المحفوظة .

وكذلك فإن أخصائي الأطفال المشهور^(١) ب. لوتينغر Paul Latinger وجد أن العسل مفيد جداً للطفل على عكس السكر العادي الذي يجلب الكثير من الأذى - على حد قوله - ولذلك فهو ينصح جازماً باستبدال العسل بالسكر العادي في تغذية الأطفال . كما وجد أن إعطاء ملعقة شاي واحدة من العسل مع ٨ أونصات من مغلي الشعير كافية لوقف أي إسهال صيفي .

ويعصر العالم فيليبس^(٢) على استبدال العسل بالسكر العادي للأطفال في نحلية المصاصات Biberons، وذلك بإضافة ملعقة واحدة من العسل للمصاصة في الشهرين الأولين من عمر الطفل، وملعقتين في الشهرين الثالث والرابع ويستمر الأمر بثلاث ملاعق . ويفسر فيليبس التأثير الجيد للعسل حسب هذه الطريقة بأنه يعود إلى أن بعض الأطفال لا يمكنهم تحويل السكر العادي بسهولة إلى شكله المهضوم . وعلاوة على ذلك فهو يمتص بسهولة أكبر من سكر الحليب وليس له محذور سكر الشعير Maltose الذي كثيراً ما بسبب

(١) عن كتاب «العسل وصحتك» Homeyand your Health للدكتور بيك Beck وسمدلي D. Smedly 1971

(٢) عن كتاب Traité de Biologie de Liabeille للبروفسور R. Chauvin أصدرته بالنسبة دار Hasson عام ١٩٦٨ .

التخمر الزبدي .

والأطفال الذين يعتمدون في تغذيتهم على العسل يمتازون بحالة جيدة لجهازهم الهضمي وبانعدام الغازات البطنية . كما أن الأحماض العضوية التي تصل نسبتها إلى ٢٪ في بعض أنواع العسل ، وكذلك بعض الزيوت الطيارة الموجودة فيه تنبه بشكل مسنمر وواضح شهية الرضيع .

ويلاحظ العالم لوتنغر^(١) أن التأثير الملين يكون شديداً في العسل المستخرج بالفرازة، وبزول بعد غلي العسل، مما يدل على أن ذلك يعود إلى مادة طيارة أو مادة تتغير بالحرارة . وبعض أنواع العسل ذات الرائحة الشديدة نملك خاصة مسكنة وتؤدي إلى نوم الطفل ذي المزاج العصبي بسرعة عقب تناولها ويؤكد جارفيس فائدة العسل (٢٠ غ يومياً) لمعالجة الأطفال المصابين بالتبول الليلي^(٢) .

ويستعمل ميخائيليس^(٣) Michaelis العسل في الإصابات المختلفة للقم والأمعاء ويؤكد أن تناول سكر القصب (السكر العادي) بكميات كبيرة لا يخلو من خطر على الطفل الصغير بينما يكون العسل خالياً منها، ويمكن للعسل أيضاً أن يوقف إصابة خفيفة هضمية .

وفي قسم الأطفال بكلية الطب في جامعة ناتال أجرى الأسنادان^(٤) الدكتور هافيجي Haffjee والدكتور موزا Moosa (١٩٨٥) دراسة سريرية باستخدام محاليل العسل على الرضع والأطفال المصابين بالتهابات معدية - معوية، وكان الهدف منها تقييم تأثير العسل على فترة استمرار الإسهال الحاد وقيمه كبديل عن سكر العنب في إزالة التجفاف بواسطة الفم، وقد أظهرت النتائج أن العسل يقصر مدة الإسهال عند المرضى المصابين بالتهابات معدية - معوية مسببة عن جراثيم ممرضة، كالسلمونيلا والشيغيللا والاشكريشات القولونية، كما ثبت أنه لا يطيل أمد الإسهالات غير الجرثومية ويمكن استعماله بأمان كبديل عن سكر العنب (الغلوكوز) محلولاً في سائل يحتوي على الشوارد بالتركيز المعروف والموصى بها عالمياً لإزالة التجفاف بواسطة الفم .

(١) مقالة «عسل النحل كبديل لتغذية الأطفال» مجلة نيويورك الطبية لعام ١٩٢٢ .

(٢) الوقاية بالعسل مجلة العلوم (الليمانية) تموز ١٩٧٢ معربة عن الفرنسية .

(٣) عن المجلة الطبية البريطانية العدد ٢٢ حزيران ١٩٨٥ .

(٤) عن كتابه الطب الشعبي ت . أمين وويحة .

وبجري العالم زايس^(١) بحسن تأثير العسل عند الرضع لأن نمو الذين يتناولون العسل يكون أوضح من الأطفال الذين يتناولون السكر العادي، ويؤكد فيليبس بأن إعطاء ملعقة شاي واحدة من العسل لكل رضعة تساعد على ظهور الأسنان، ويكون هؤلاء الأطفال أقل عرضة لأمراض النسنس.

أما العالمان^(٢) Vigne و جوليا Julia الأمريكيان فقد أجريا نجارب على ٣٨٧ طفلاً من الولادة وحتى الشهر الرابع من العمر، فسموا إلى ثلاث مجموعات وأعطوا نفس الرائب الغذائي غير أن المادة المحلبة للمجموعة الأولى كانت السكر العادي وللمجموعة الثانية هي دكسترين سكر الشعير وللثالثة عسل النحل، فظهر بمفارقة المجموعات الثلاث تفوق الأطفال الذين أطعموا العسل من حيث الوزن والنمو الطولاني ونسبة خضاب الدم ويلاحظ أن الطبيب قد استعمل العسل الغامق.

أما العالمان^(٣) أوبال Obal وسنت كيرالي Szent Kiralyi فقد أكدوا فضل العسل الملحوظ على نمو الأطفال الخدخ (المولودين قبل الأوان) وذلك نتيجة تغذيتهم الخاصة بإضافة العسل إلى لبن الأم أو غيره.

ويؤكد البروفسور^(٤) أبو ريش أن إضافة ملعقة شاي واحدة من العسل يومياً إلى قوام الطفل الغذائي يعطيه من الفائدة أكثر مما يعطيه ٢٠ - ٢٥ غ من السكر العادي، وهذا يعود إلى أن ماء فحمي Hydrocarbon فقط كثير الحريات، أما العسل فهو مركب حيوي منشط فيه العديد من الخمائر والهرمونات والفيتامينات، ويذكر على الخصوص ما وجد فيه من مقدار كاف من حمض الفوليك الذي يملك أهمية خاصة للعضوية في دور نموها علاوة على أنه العامل الرئيسي في مراحل تكوين عناصر الدم.

ولا بد أن نذكر هنا أن العسل يؤمن للطفل المقدار اللازم من الفيتامين ب٦ (البيريدوكسين) الذي يلعب دوراً هاماً في استقلاب البروتينات، ويؤدي نفسه من غذاء

(١) عن مقالة «الوقاية بالعسل» المعربة عن الفرنسية، مجلة العلوم اللبنانية.

(٢) عن مقالة للطبيب المذكورين «العسل في تغذية الأطفال» مجلة أمراض الأطفال الأمريكية ١٩٥٤
تعريب الدكتور نبيه الغيرة.

(٣) عن مجلة Kinderurzerke الألمانية عام ١٩٥٦.

(٤) عن مقالته «العسل غذاء لا يفدر ثمن» في كتابه «مفكرة النحال» الصادر بالروسية في موسكو عام ١٩٧٠.

الطفل الرضيع إلى ظهور اختلاجات مختلفة.

وللعسل كذلك تأثير حسن على تمثل الكالسيوم والمغنيزيوم في العضوية، فقد حدد كل من العلماء كنوت Knott وشوكرز Shukers وشولتز Schultz محنوى الكالسيوم في الغذاء والبراز والبول عند ١٤ طفلاً بأن أعطوا لهؤلاء الأطفال حليباً مضافاً إليه الفيتامين Vit.D أو غير مضاف إليه ذلك الفيتامين، وحليباً محلى بالعسل، ففي جميع هذه الحالات كان احتباس الكالسيوم في الجسم أقوى عندما كان العسل مضافاً إلى القوام الغذائي للطفل وكذلك الحال بالنسبة للمغنيزيوم الذي زاد احتباسه في الجسم بنسبة قليلة.

العسل وطب الشيخوخة

لقد أعطى الفلاسفة والحكماء منذ العصور الغابرة لعسل النحل أهمية خاصة معتقدين أن تناوله مع الطعام بشكل مستمر يساعد على إطالة العمر، وهكذا يدعي الفيلسوف والرياضي الشهير «بيفاغور» أنه عمر طويلاً لاعتياده تناول العسل.

ومنذ أكثر من مائة عام كتب العالم البولوني فيفيتسكي في كتابه (التأثير الحسن للعسل على البدن) أن الكاتب البولوني الشهير تريمتسكي اقتصر في طعامه خلال ثلاثين عاماً على غذاء بسيط مع العسل، وعندما تعرّف عليه «فيفيتسكي» دهش من حيويته ونشاطه ومن نضارة وجهه وقد ناهز الثمانين من عمره، وقد عاش «مولباخر» - أستاذ فتنبتسكي - أكثر من ١٢٠ عاماً وهو لا يبدو بمنظر أكبر من شيخ في السبعين من عمره، وكان يتناول العسل يوماً مع طعامه.

ويؤكد البروفسور أيوريش أن معظم المعمرين في الاتحاد السوفياتي - سابقاً الذين بنواجدون بشكل خاص في مناطق أذربيجان وجوريا وبلاد القفقاس - يعيش في الجبال ويتعاطى نرية النحل ويتناول العسل بكميات كبيرة في طعامه اليومي.

وفي عام ١٩٥٩ ظهرت في ميونيخ مقالة للدكتور^(١) ب. لوت P. Luth تحت عنوان «زيادة فعالية المعالجة بالبروكاين عند مزجه بالمحاليل العسلية» ونظراً لأهمية هذه المقالة فإننا نقدم فيما يلي مقتطفات واسعة منها.

(١) عن مجلة Anztiche Praxis الألمانية، المجلد ٢٨ نشرين ثاني - ١٩٥٩ (عربها الدكتور عبد الرحمن القادري).

... إن المعالجة الجهازية لشكايات الشيوخ بواسطة البروكاتين والتي قامت بها الدكتورة أصلان إنما هي في الحقيقة معالجة محتفظ بها. ثم إن طريقتهما التي تتلخص بحقن ٥ سم ٣ من محلول البروكاتين بنسبة ٢٪ عضلياً، ثلاث مرات في الأسبوع على شكل سلاسل علاجية كل سلسلة مكونة من ١٢ زرقه وبراحة ٢ - ٣ أسابيع بين كل سلسلتين علاجيتين) لا ينتظر أن تؤتى بعض نتائجها قبل مضي أربعة أشهر، وقد تستمر ما يزيد على السنة، ثم إن الشكوك حول نتائجها جعلت الكثيرين يحجمون عن إتمامها. . .

ولقد توارد إلى الأذهان وجود إمكانات تقوي وتعاضد من فعل البروكاتين، وقد جرب بعضهم مشاركته بالهرمون الجرابي، ولكن هذه المشاركة خيبت الآمال ولم تعط ثمارها المرجوة منها.

وقد درست آلية تأثير البروكاتين - ذلك المخدر العجيب - من قبل عدد كبير من الباحثين فتبين أن تأخيرها على بعض عوارض الشيخوخة إنما يرجع إلى فعل محصوله الاستقلابي في البدن وهو حمض أميني آخر يدعى - Aminouthanol B. Dimethyl والذي يعتبر طليعة ينجم عنها تشكيل الكولين والأستيل كولين، وهي من المواد التي تعتبر بدون شك ضرورية لحياة العضوية وخصوصاً الكهلة. وعلى هذا فالبروكاتين يقوي الخواص الكولينية في البدن Cholinergique.

وإذا ما أشركناه مع مادة أخرى تقوي هذه الخواص نكون بذلك قد وفينا بالغرض المطلوب.

ولقد أجريت تحريات للبحث عن مادة غير سامة للجسم، وتمتلك زيادة فعالية البروكاتين فلم يجد الباحثون أمامهم سوى عسل النحل ومحاليله الذي هو غذاء ودواء بنفس الوقت.

والأبحاث التي أجريت حول هذا الموضوع تثبت أن تأثير المحاليل العسلية يتم من خلال نموذج يشبه تأثير خليط من سكر ميسر مع الأستيل كولين. وإذا كان العسل يحتوي فعلاً على سكر ميسر هو سكر الفواكه إلا أن وجود الأستيل كولين ما يزال أمراً غامضاً، وتدل الدراسات الحديثة على أن العسل وإن كان لا يحتوي على الأستيل كولين خالصاً، فهو يوجد ضمن تركيب معقد يمكن أن يحتوي على الأستيل كولين، أو على الأقل مادة تشبهه بتأثيراتها.

وبناء على هذه النتائج فقد أنتجت شركة M. Woelm في مدينة Exchwege الألمانية الغربية على مستحضر يدعى «بروكوبين ج ٢ G2 Procopin» والذي يتركب من البروكاين (غلوكوزين البروكاين) بنسبة ٢٪ وروتين ٥, ٠٪ وغلوتامينات الصوديوم ١٪ مع محلول عسلي مصفى من غرويائه بنسبة ١٠٪ (محلول M2. Woelm نفسه)، وللروتين من الجزر في هذا المحضر أثره على الأوعية الدموية الشعرية، من خلال تحسينه وتوسطه لتحويل حمض اللبن إلى مولد سكر العنب (الجليكوجين) ذلك الحمض الذي يسبب التعب كما هو معروف.

ولقد طبق هذا المستحضر بشكل دقيق حسب طريقة الدكتوراة أصلان في معالجة الظواهر الشبخوخية بالبروكاين، فأعطي (البروكوبين ج ٢) لأربعة وعشرين مريضاً، ولمدة أربعة أشهر. والنتائج التي حصل عليها بشكل عام كان مدعاة للغبطة وكان الحكم عليها من خلال مجمل الانطباعات وعلى التراجع السريري في شكاوي الشيوخ عامة وأقوالهم الشخصية، وعلى مدى ارتكاسهم بالمحيط واهتمامهم به، ويظهر أن مشاركة العسل مع البروكاين في «البروكوبين ج ٢» تقصر من أمد المعالجة وتسرع بنجاحها، وفي الجدول رقم ١ نقدم خلاصة للحادثات التي عولجت بهذا المستحضر مع درجة النجاح التي توصل إليها بواسطته.

وقبل مناقشة المعالجة السابقة يجب أن نذكر أن مجال الإستطباب بالعسل كان واسعاً، ولقد تعمدنا وجود استطبابات تجميلية عند المرضى، والأخذ بعين الاعتبار الشيوخ ذوي التناذر الواضح في نقص القدرة على العمل.

ولقد تم التوصل بنتيجة المعالجة بمستحضر بروكوبين ج ٢ العسلي إلى نتائج جيدة بتأثيره الحسن على سير الثعلبة Alopecia وعلى الشيب Leukotrichia وتأثيراته الممتازة على مظاهر الجلد الشائخ Gerodermia المختلفة والجروح العفنة من الأمور المعروفة جيداً في الطب القديم.

نتيجة المعالجة	أعمارهم	عدد المرضى	التشخيص Dianosis
++	٣٤،٥٦	٣	الثعلبة Alopecia
++	٥٤،٥١ ٦٢،٥٤ ٦٨،٦٧	٦	اعتلالات مفصلية غير مشوهة Arthropathia
+	٦٦،٦٥	٢	الداء المفصلي التنكسي Arthrosis
++	٥٣،٤٨ ٥٥،٥٣		الجلد الشيخوي Gerodermia (استطبايات تجميلية)
++	٥٧	١	الشيب Leukotrichia
++	٣٩،٣٨ ٥٧،٤٥ ٥٧	٥	تناذر ضعف القدرة على العمل (نسيان، وهن عصبي Psychasthenia وهن نفسي Neurasthenia)
(+)	٧٢	١	داء باركنسون
+	٣٤	١	آفة عضلية تالية غالباً لاصابة بشلل أطفال (Myopathia)
++	٧٣،٦٨	٢	تصلب الدماغ Cerebrosclerosis
		٢٤ مريض	المجموع

الجدول رقم (١) نتائج المعالجة بمستحضر البروكوبين ج^٢ (لوت P. Luth)

فإن للمحاليل العسلية تأثيراً ممتازاً على سير الكثير من شكاوى الشيوخ من انحطاط ووهن عام وآلام في الرأس ووهن عصبي *Neuras thenia* ونفسي التي تشكل بمجموعها ما يدعى بننادر انخفاض القدرة على العمل، وفي إزالة هذه العوارض في كثير من الأحوال. كما تبين بالدليل القاطع أن للبروكاين مع العامل «الكولينيروجي» لعسل النحل تأثيرات ضابطة ومنظمة لخوارج الإنقباض وتسرع القلب الإشتدادي، ولهما تأثير حسن على الإعتلالات المفصلية غير المشوهة *Arthropathia*، بينما كان تحسين الأدواء المفصلية التنكسية *Arthrosis* غير واضح نسبياً، ولم تبد حالة من داء باركنسون تحسناً سريعاً، غير أن حالات من نصلب الدماغ *Cerebrosclerosis* أبدت تحسناً ملحوظاً بالمعالجة المذكورة.

هذا ونستطيع القول إن عدد المعالجين لدى الدكتور ب. لوت غير كاف لتقييم نهائي لنتائج المعالجة ومن الضروري إجراء دراسة أوسع، غير أنه منذ الآن يبدو واضحاً تماماً بأن لهذا المسنحضر فائدة جُلَى في المعالجة والوقاية من مظاهر الشبخوخة ومن أمراضها.

أهمية العسل للوقاية من الأذيات الشعاعية

نعرض المرضى المعالجون بالأشعة المجهولة أو بأشعة الراديوم أو الكوبالت وسواها، وكذلك الأطباء الشعاعيون ومساعدوهم أحياناً إلى مجموعة من العوارض المزعجة تشكل بمجموعها ما يسمى بالداء الشعاعي، وينجم عن تموت نسيج الجسم المعرضة للأشعاع وانطلاق ذيفانات أو سموم عن تلك النسيج المتموتة إلى دورة الدم محدثة انسماماً عاماً في البدن. ويتظاهر الداء الشعاعي بقر دم شديد، ونقص في عدد الكريات البيضاء مع صداع ووهن وغثيان أو إفباء، حصى وخمود مع إسهالات... الخ.

وفد عاليج فرانكه^(١) *Franke* هذه الحالات بحقن عسلية وزيدية هي عبارة عن محلول عسل النحل بنسبة ٢٠ - ٤٠٪ مصفى من غرويائه. ويؤكد فرانكه أن هذه الأعراض كانت تزول بشكل سريع ومدهش.

(١) عن المجلة الألمانية *Zentralblatt Fur Gynecologie* للعام ١٩٤٩

ورغبة من فرانكه في التأكد من مفعول هذا العقار العسلي، فقد كان يحقن نفس المريض محلول العسل الوريدي هذا بمقدار ١٠ سم ٣ قبل الجلسة الشعاعية المقررة فيندم ظهور أية أعراض انسمامية، وحين لا يحقن محلول العسل نسوء حالة المريض وتظهر الإقياء والصداع والإسهالات... مما يؤكد فعالية محاليل العسل في معالجة أعراض الإنسمام الناجم عن التعرض الشديد للأشعة وللوقاية الفعالة منها.

ويبين ن. أيوريش أن تناول العسل أيضاً على شكل محاليل دافئة وخصوصاً مع الحليب له نتائج طبية في الوقاية والمعالجة من الأذيات الشعاعية.

الاستشفاء بالعسل في أمراض الجلد

التأثيرات الموضعية للعسل

لمعالجة الجروح والقروح والأمراض الجلدية المختلفة

الجراح الشهير كرينييتسكي نشر عام ١٩٣٨ بحثاً عن نتائج معالجته لـ ٥٢ مريضاً بمزيج دهني عسلي كان منهم ١٢ مصابين بالتهاب العظم والنقي و٧ مصابين بالتهاب الغدد العرقية و٣ مرضى بالتهاب حول الكلية و٣ بحروق متنوعة. وبين كرينييتسكي على أساس مشاهداته أنه بتأثير العسل يزداد بكثرة محتوى مفرزات الجروح من مادة الغلوتاتيون التي تلعب دوراً هاماً في عمليات الأكسدة والتعمير أو الترميم Regeneration التي تجريها من أجل نمو الخلايا والشفاء الجروح.

وفي عام ١٩٤٤ وتحت إشراف البروفسور تيمنوف أجرى الدكتور سمرنوف^(١) Smernov أسناذ الجراحة العامة في معهد مولوتوف الطبي بمدينة تومسك السوفياتية تجارب بمداواة الجروح بالعسل لمدة تقارب السنة، وقد سجل نتائج نجاربه كما يلي:

يلاحظ أول الأمر نظافة الجرح من القيح خلال بضعة أيام، ثم يظهر نسيج حبيبي يكتسب لوناً أحمر وريدياً، ويتحسن الدوران الدموي في المنطقة المصابة بسرعة، كما تتحسن الحالة العامة للمريض، وأحياناً يصاب الجلد في محيط المنطقة بالتخريش من الضماد التالي ويظهر فيه التصاق جلدي ولذا فإن تطبيق العسل الذي أعطى نتائج ممتازة في

(١) عن مجلة البيولوجيا الحديثة الأوزبكية - العدد ١ من المجلد ١٧ لعام ١٩٤٤، عربها الأسناذ الدكتور محمد وليد حمودة - ونشرت في المجلة الطبية العربي بدمشق أيلول ١٩٧٣.

مرحلة التمع Hydration يتوقف عن استعماله ، يتوقف عن استعماله في مرحلة الجفاف ، كما لاحظ أن للعسل نفس التأثير المشجع عندما يكون الجرح مختلطاً أو أن تراجع التفاعل الإلتهابي يسير ببطء . وهكذا عندما يكون النسيج الحبيبي بطيئاً جداً فإن العسل بحرض نموه وتطوره فيصبح أشد كثافة وحيوية وتحسن عملية النغذية الجلدية Epitheliration الفجوات العظيمة بالعسل بعد تشطيفها فلم يعط النتائج المطلوبة .

وفي الموضوع الذي نشره الطبيب الصيني ك . ل . يونغ عام ١٩٤٤ تأكيد على أن العسل علاج جيد لتقرحات الساق المزمنة وفي معالجة والقشب . ويعمل تأثيره هنا بتركيزه السكري العالي وخواصه المضادة للعفونة ولوجود صباغ أصفر بحتمل احتواءه على نسبة كبيرة من الفيتامين أ . ويقترح الدكتور يونغ مرهماً عسلياً يتكوّن من العسل بنسبة ٥/٤ أما الخمس البافي فهو Petroleum Jelly أو الغازلين . وقد وجد أن تطبيق هذا المرهم على الفرحات الواهنة في الساق أو على الجروح المتعفنة يؤدي بنجاح إلى الشفاء أكثر وأسرع من أي علاج آخر .

أما بوداي من أكرانيا فقد طبق العسل لمعالجة القروح الواهنة التي طال الأمد دون شفاؤها . فقد نشر عام ١٩٤٥ بحثاً ضمنه مشاهدة لمريض مصاب بسطح ندبي واسع على طهر قدمه اليمنى وفي وسطه تقترح عميق بقطر ٥/٣ سم مع نغض ظاهر ومحاط بنسيج متموت ، ويدعي المريض أن حالته استمرت هكذا لمدة ٣ أشهر دون نحسن بأي علاج . وقد طبق بوداي له ضماداً عسلياً يومياً حتى تم شفاء التقرح والشفاه خلال ٢٢ يوماً .

وفي عام ١٩٤٥ أيضاً كتب كل من الدكتورين^(١) خاننشاتوريان وبابوفا من الشعبة الجلدية في معهد الطب الثاني في موسكو بحثاً ضمنه نجاح معالجهما لـ ٢٧ مريضاً مصابين بتقيحات جلدية متنوعة من دمايل وجمرة حميدة ونبه عنقودية وسواها بعسل النحل . ويرى المؤلفان بأن للعسل تأثيراً حسناً على الجلد لقيمته الغذائية الكبيرة وقدرته على إيقاف نمو الجراثيم ، فالعسل لا يغذي الجلد فحسب بل ويغذي النهايات العصبية فيه .

وفي عام ١٩٤٦ كتب أ . هيلفمان^(٢) A. Helfman عن معالجه الجروح الواهنة

(١) عن مجلة Yest Dermatology السوفياتية - موسكو - العدد ٢ لعام ١٩٤٥ .

(٢) عن إيوريش في كتاب Beesand people طبعته دار مير بالانكليزية - موسكو ١٩٧٤ .

بتطبيق العسل موضعياً بالتشريد الكهربيائي Electrophoresis وقد شمل تقريره ٣٥ حالة لمصابين بكسور عظيمة مفتوحة نتيجة طلق ناري، وكلها مختلطة مع ذات عظم ونفي، وقد أدى التشريد الكهربيائي لمحاليل العسل إلى نشاط فعال للتجحبب الخلوي Granulation كما نظفت الجروح من القيح بسرعة غريبة ثم التأم بشكل جيد.

وللدكتور ميخائيل بولمان^(١) مقالة رائعة نشرها عام ١٩٥٥ تحت عنوان «العسل في الضمادات الجراحية» سنورد فيما يلي مقتطفات من هذه المقالة القيمة نوضح فيها كيف استطاع هذا العفار «العنق» أن يعبد لنفسه الاعتبار، ومن ثم ليتخذ لنفسه مكاناً بارزاً في العالم الحضاري الحديث وفي الممارسة اليومية في طب القرن العشرين.

يقول الدكتور بولمان: «أن الضمادات المضادة للعفونة نعتمد على تأثير مواد كيميائية، تملك بدون شك، وعلى درجة كبيرة أو صغيرة، خواصاً سمية على أنسجة البدن، وعملياً فإنها حين توضع على سطح متخرب بشدة فإنها تؤهب لظهور ارتكاسات عامة أو آثار سميّة. وفي سنوات ممارسني الطويلة طبقت مواد كثيرة وخرتها جميعاً مراراً وتكراراً فلم يكن عندي فائدة عن نتائج مُرضية بالكلية لأي من هذه المواد».

وبتابع بولمان قوله: «ومنذ فترة وقع تحت يدي كتاب... نعلمت منه أن تطبيق العسل خارجياً كضماد له قصة ذات عمر طويل ابتداء من الفراعنة... إلى العصور الوسطى، مما أورد في ذهني فتح المجال مجدداً أمام العسل لتطبيقه في الضمادات الجراحية، وانطلاقاً من مبدأ الشك بدأنا التجربة... وكانت نتائج تطبيق الضمادات العسلية التي شاهدها ومساعدتي في قسمنا الخاص، جعلتنا جميعاً مقتنعين بفوائده العظيمة، ولقد اقتصر خبرتي باستعمال العسل كغيار في عمليات قطع الفرج Vulvectomy هذه العملية، التي تجري على منطقة تعرف بنائجها غير المرضية ويصعب فيها إجراء تطهير Disinfection جيد، وإن السطح الجراحي الناجم كثيراً ما يسير أشهراً ليتم التئامه، ولقد تغير سير هذه العمليات جذرياً حين استبدلنا العسل بما كنا نطبقه من مطهرات كضماد بومي يغير كل ٢٤ ساعة حتى الاقتراب من الشفاء حيث نطبق ضماداً جافاً فقط، وعندما ينغلق

(١) ميخائيل بولمان مولد وجراح نسائي Michael Bulman M. D. M. S. FRCS, FRCOB في مشافي Norwich Norfolk نشرت هذه المقالة في مجلة النحل البريطانية Brit. Bee Journal, Dec. 1955 وعزبها الدكتور نبيه الغبرة.

الأمر بسطح واسع فمن المفضل استعمال غسل مائع ، وعندما يكون محبباً فمن الممكن تمييعه بتدفقته ببطء . . . » .

ويورد بولمان حالة مريضة بسرطان الثدي عولجت بالأشعة ، وخلفت الآفة بعد ذلك تفرحاً عنفاً في وسطها أدى إلى تكون جوف كهفي عميق صعب التئامه فعالجه بصب كمية من العسل يومياً داخل الجيب الكهفي ويغطي بطبقة من الشاش مما أدى إلى نظافة سريعة غير متوقعة في الجوف التقرحي وإلى التئام سريع بعد ذلك .

والطبيب الألماني زايس^(١) Zaiss استعمل العسل في معالجة الدماامل والجمرة الحميدة بعد التشطيب المسبق للمنطقة المصابة حتى يتسنى الولوج إلى داخلها ، يطبق زايس العسل عدة مرات في اليوم ، ويرى فائدته أيضاً في الحروق والأكرما .

وفي عام ١٩٦٥ نشرت مقالة طريفة للدكتور ألبرت شويتزر^(٢) (الحاصل على جائزة نوبل) A. Schweitzer بيّن فيها سرعة شفاء الجروح بتضميدها بشاش معقم مغموس بالعسل في مشفاه بالغابون ويوضح تأثير العسل فيقول «يؤثر العسل على التئام الجروح بما فيه من مواد مضادة للحوية Bacteriocid وعلاوة على هذا فالعسل - بتركيزه السكري العالي - يزيد من ورود الدم واللف إلى ناحية التقرح ، واللف بآلية ميكانيكية يجرف معه الجراثيم حيث تنشط البالعات لاجترارها ، ففي أثناء غيار الضمادات إذا أخذت لطاخة من قعر الآفة وفحصت وجد فيها أعداد كبيرة من ملتهفات الجراثيم Macrophage » .

وفي عام ١٩٧٤ نشر الدكتور^(٣) دانيلوف نتائج معالجته لـ ٤٠ مريضاً مصاباً بأكرما منتشرة ٢٥ مريضاً مصاباً بالتهاب أعصاب الجلد (التأب الجلدي) وذلك بتطبيق العسل بالتشريد الكهربائي وأتبعه بنفس الوقت بمرهم عسلي مكون من العسل مع القطران الخشبي بنسبة ٢٪ من الأخير ، وقد سجل المؤلف شفاء سريرياً كاملاً عند ٥٧ مريضاً منهم حيث زالت عناصر الاندفاع وتوقفت الحككة وتدنت درجة الإرتشاح في منطقة الإصابة ، كما تحسنت الحالة المرضية تسعة آخرين .

(١) عن مقالة «ريمي شوفان» ١٩٥٩ باريس .

(٢) عن مجلة La Gazette Appicole كانون ثاني ١٩٦٥ .

(٣) عن مجلة النحالة - العدد الخامس لعام ١٩٧٤ - موسكو .

وفي زوريخ^(١) نشر البروفسور غونزنباخ Gonzenbach وهوفمان Hoffmann أبحاثهما عن فعل العسل عند تطبيقه الموضعي على الجروح الملوثة، وقررا أنه يملك تأثيراً مضاعفاً، فهو بتركيزه السكري العالي يفعل «بالضغط الحلولي» ويحتوائه على مواد مضادة لللانتان كحمض النمل وغيره من الزيوت الأيترية والجواهر البلسمية .

حقن العسل في مداواة الأمراض الجلدية

في مقالة للبروفسور أميش^(٢) نتائج مذهلة عن معالجته لـ ٧١ مريضاً بحقن مستحضر عسلي في الوريد . وقد أورد أميش مشاهدات مفصلة لعدد من المرضى المصابين بأفات جلدية حادة مزمنة ومعندة على المعالجة أكثر من عشر سنوات، تم شفاؤهم خلال بضعة أيام من حقن المستحضر العسلي مرة واحدة يومياً والإصابات عند هؤلاء المرضى كانت متنوعة، منها آفات أكرمائية باختلاف أشكالها السريرية وخصوصاً الأكرما الدهنية وأشكال متنوعة من الأكالات .

ويرى أميش أن نتائج الحقن الوريدي للمحلول العسلي كانت ممتازة في معظم الحالات إذ أنه يبدي تأثيراً مضاداً للحكة ومهدناً سريعاً، أفضل بكثير مما نحصل عليه حين حقن غلوكونات الكلس أو اللومينال في الوريد، كما يرى أميش أن هذا المحلول العسلي وإن كان يبدو وكأنه محلول سكري مركز إلا أنه يمتاز عنه من حيث تأثيره وفعاليته، فهو علاج فريد حقاً في هذا المضمار، ويؤكد أن الداء السكري لا يشكل مضاد استطباج لاستعمال هذا العقار .

وأيد العالم شيرم^(٣) أبحاث إيميش في مقدرة المحلول العسلي على إيقاف الحكة على اختلاف منشئها، وأثبت بنغولد Ringold حسن تأثير هذا النوع من المداواة على الحركات المختلفة المنشأ وخاصة عند مرض الكبد الذين يشكون من حكة غير محتملة مع اليرقان، بينما أكد ديللر Deller أن التأثير الحسن نفسه لا يحدث مطلقاً عند حقن مزيج

(١) عن كتاب Les 3 Aliments Miracles لمؤلفه ألين كلاس .

(٢) عنوانها : «Zschr Fur Haut U. Beschtsler» 1947.

(٣) عن مقالة للبروفسور ريمي شوفان، تعريب قدسي وعطفة، نشرت في مجلة «العلوم» البيروتية، آب ١٩٧١ .

معادل من السكريات، وبرهن على وجود مادة مجهولة في العسل مسؤولة عن هذا التأثير المضاد للحكة تختلف حتماً عن تأثير السكاكر.

العسل والعلاج التجميلي

ينصح البروفسور^(١) أ. كارتاميشف A. Kartamishev بتطبيق قناع عسلي للبشرة الجافة ومن أجل معالجة تجعدات البشرة المبكرة وللوقاية من ظهورها، ويدخل في تركيب هذا القناع العسل بنسبة ٥٠٪ مع طحين القمح ٣٠٪ والماء ٢٠٪، وبعد تهينة المزيج السابق، ينظف الوجه بالماء، ثم توضع كمادات ساخنة لمدة ٣ دقائق ويوضع بعدها على الوجه قناع من طبقة مزدوجة من الشاش مجهز بفتحات مناسبة للعينين والأنف والفم، ثم يوضع المزيج العسلي المهيء لوقته ويبقى على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة، يزال القناع وتطبق كمادات ساخنة مرة أخرى لمدة دقيقتين ثم يغسل الوجه بماء بدرجة حرارة الغرفة.

أما البروفسور أستفاتساتوروف K. Astfatsaturov والدكتورة كولغونينكا^(٢) فيفضلون للغاية نفسها قناع العسل مع صفار البيض، حيث يدعك صفار بيضة واحدة مع ملعقة شاي من العسل وتوضع بواسطة قطعة من القطن على الوجه بعد تنظيفه بمحلول مناسب. تبقى على الوجه ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم تزال بغسل الوجه بماء بارد.

وتنصح كولغونينكا^(٣) ذوي البشرة الجافة والمتجعدة بتطبيق قناع عسلي يدخل فيه العسل (بمقدار ملعقة طعام) مع صفار بيضة واحدة بالإضافة إلى ملعقة شاي من زيت زيتون ويطبق كسابقه.

ويرى البروفسور أيوريش^(٤) N. Ioyrish أن أقتعة العسل على اختلاف أنواعها تعتبر من أفضل الوسائل في العلاج التجميلي، والتي تفوق بتأثيرها مرات ومرات تأثير المراهم والكريمات الصناعية: والعسل لا يطري الجلد فحسب، لكنه ينظفه ويغذيه وذلك لأنه يغني أليافه العضلية الملس بالغلوكوجين (مولد سكر العنب) الضروري لحركة تلك العضلات

(١) عن كتابه «العناية التجميلية بالجلدة الروسية» صدر في موسكو ١٩٦٧.

(٢) عن كتابهما «الجمال للجميع» الصادر بالروسية في موسكو عام ١٩٦٥.

(٣) عن كتابهما «العلاج والوقاية من تبدلات الوجه والرقبة في الشيخوخة» موسكو ١٩٦٧ وكولغونينكا

هذه نشغل حالياً منصب مديرة معهد موسكو المركزي الرئيسي التجميلي.

(٤) عن كتابه «النحلات صيد لانبات مجنحة» موسكو ١٩٦٦.

ومرونتها، ونظراً لما يتمتع به العسل من خاصية امتصاصه لרטوبة الهواء فهو يرتشف أيضاً الفضلات من الجلد ومفرغاته السائلة ويبيدي بذلك تأثيراً مطهراً للوجه من الجراثيم .

الإستشفاء بالعسل في أمراض العين

في سوخومي في الاتحاد السوفياتي درس الدكتور ٢٤ ميخائيلوف^(١) الخواص الدوائية للعسل الذي ينتجه نحل أطمع أوراق شجر الأوكالبتوس هذا العسل طبقه ميخائيلوف في معالجه التهاب حواف الأجفان والتهابات القرنية وتقرحاتها وحصل على نتائج باهرة، وكذلك فإن البروفسورة بلوتنيفا N. Blutniva من المعهد الطبي الثاني في موسكو طبقت العسل بنجاح نام في معالجة التهابات القرنية .

وفي الشعبة العينية في مستشفى أوديسا^(٢) اقترح البروفسور فيشر على مساعدة الدكتور أوساولكو E. osaulko التحقق من إمكانية تطبيق العسل في معالجة أمراض العين كسواغ لمرهم السولفيدين ٣٪ عوضاً عن السواغ الفازيليبي .

وفي مقالة للدكتورة^(٣) ن. N. Mohanova بيان عن حسن تأثير العسل، سواء بتطبيقه حرفاً أو كسواغ لمرهم الزئبق الأصفر في عدد من الالتهابات العينية (٨ حالات التهاب قرنية وملتحمة، و٥ حالات التهاب صلبة وما فوق الصلبة)، وفي جميع هذه الحالات (عدا حالتين من عدم التحمل اضطرت معهما لإيقاف العلاج) فقد خمدت بسرعة غريبة كافة الأعراض الإلتهابية وزال الارتشاح والوذمة وتحسنت الرؤية عندهم بشكل جيد .

وقد عالجت بيلتوكوفا A. Beltukova^(٤) بالعسل أربعين مريضاً مصابين بأشكال

(١) مقالته (استعمال العسل في أمراض العين) عن مجلة المنتخبات النحلبة (السوفياتية العدد ٢ عام ١٩٥٠).

(٢) مقالة أوساولكو عن مجلة أمراض العيون Vest Ophthalmology موسكو، العدد ٢ لعام ١٩٥٣ .

(٣) عن كتاب «مجموعة أبحاث في الأعمال السريرية للمشافي العينية» لمجموعة من الأطباء، موسكو ١٩٦٠ وعنوان المقالة «العسل وسم النحل في معالجة أمراض العيون» وقد نشرنا نعرينها منفصلاً في مجلة العلوم اللبنانية مايس ١٩٧٢ .

(٤) مقالة: «استطبابت العسل في العديد من التهابات القرنية» عن كتاب «أبحاث علمية في أمراض العين» موسكو ١٩٦٢، نشرت ترجمته في المجلة الطبية العربية - أيلول ١٩٧١ بدمشق .

مختلفة من التهابات القرنية (منها ١٢ حادثة ترافقت باضطرابات اغذائية في القرنية و١٨ حادثة - بتقرحات قرنية، و٥ حادّات - مع التهاب ملتحمة، و٥ حادّات مع تغيرات ندبية حديثة في القرنية عقب حروق أو جروح نافذة)، وفي معظم هذه الحالات حصلت أ. بيلنوكوفا على نتائج باهرة بتطبيق فطرات العسل^(١) مع الديونين، والعسل مع زيت السمك أربع مرات في اليوم، أو قطرة ومرهم العسل مع البوسيد الصوديوم - ٦ مرات في اليوم، وطبق التشريد الكهربائي بالمحلول العسلي^(٢) بنسبة ٥٪ في الحالات التي كانت فائدة المراهم والقطرات محدودة، وخصوصاً في التغيرات الندبية في القرنية وفي حادّات نقرح القرنية القيحي، وقد أدى ذلك إلى شغوف القرنية في المنطقة حول الندبية وإلى تشكيل ندبة أكثر رقة وإلى زيادة درجة الرؤية إلى حد كبير.

وترى بيلنوكوفا أن تطبيق العسل عند المرضى المذكورين ليست معالجة أمراض سببية، وإنما تعتبر كعامل منشط لعمليات الاستقلاب والتجديد الخلوي أو إعادة التعمير Regeneration في نسيج القرنية. فالعسل بما فيه من عناصر يملك الأفضلية بلا منازع أمام غيره من المواد والعوامل الأخرى المنشطة للاستقلاب والمرهمة للنسج.

وتورد بيلنوكوفا مشاهدة لمرضى أصيب أثناء عمله بحروق في عينه البمنى بالكلس المطفأ، وقد كانت درجة الرؤية في عينه المصابة حين دخوله إلى المستشفى ١٠٠/٢ مع نكسر شامل ونخر في النسيج البشري في المركز بقطر ٤×٦ ملم ونخرش شامل، طبق له في الأيام العشرة الأولى مع فطرة العسل مع ألبوسيد الصوديوم (٦ مرات في اليوم بالتناوب مع فطرة العسل مع زيت السمك ٤ مرات في اليوم) وفي اليوم الحادي عشر استبدلت بفطرة العسل مع ألبوسيد تطبيق التشريد الكهربائي لمحلول عسلي (٥٠٪) جلستان كل يوم وبمجموع ٢٥ جلسة كسلسلة علاجية، علاوة على الاستمرار بتطبيق فطرة عسل مع زيت السمك (٤ مرات كل يوم) ومرهم العسل مع الديونين (مرتين يومياً) وقد نبين أن نندب القرنية ابتدأ منذ اليوم السابع للمعالجة، وقد نخرج المريض من المستشفى بعد ٣٢ يوماً وكان

(١) نحضر مراهم وفطرات العسل بنسبة ٥٠٪ فمثلاً لكن ١٠٠غ من العسل يمزج مع مثله وزناً من محلول البوسيد الصوديوم ٣٠٪ أو ١٠٠غ من مرهم البوسيد الصوديوم ٣٠٪ أو مرهم الديونين ٣٠٪ أو مع ١٠٠غ من زيت السمك وهكذا، ونستعمل فقط العسل الربيعي.

(٢) نطبق بيلنوكوفا محلول العسل في مصف عريزي ٥٪ بالتشريد الكهربائي بواسطة القطب الموجب Cathod على شكل منطس مائي بحجم ١٠ سم مكعب بتيار طاقتة ١ ملي أمبير ولمدة ربع ساعة فقط

ما يزال هناك كثافة قرنية سطحية وزادت الرؤية إلى ١٠/٢ .

وفي بحث من معهد أو مسك الطبي أجراه^(١) البروفسور ف. ماكسيمنكو Maximenko ومساعدته الدكتور أتلر S. Atler أيد فيه ما ذهب إليه أسلافه من الباحثين، إلا أنه طبق العسل صرفاً في حروق العين بالإضافة إلى الاستدعاء الذاتي والعلاجات العرضية الضرورية.

ويرى ماكسيمنكو أن يوضع عسل النحل بواسطة قضيب زجاجي خلف الجفن السفلي في الأيام الأولى، ثم يطبق محلول العسل المائي بنسبة ٢٠٪ بواسطة التشريد الكهربائي لمرة واحدة في اليوم ولمدة سبع دقائق وبالقطنين الموجب والسالب على التوالي.

ويؤكد ماكسيمنكو أن العسل بتأثيره الموضعي في المرحلة الحادة للإصابة يمكن اعتباره مادة مضادة للجراثيم قوية المفعول بحيث تمنع حصول الانتان الثانوي الذي كثيراً ما يضاعف من أذية الإصابة، وعلاوة على ذلك ينطلق من العسل مجموعة من السكاكر والخمائر والفيتامينات وعناصر مجهرية Micro - elements تعتبر عاملاً فعالاً في عودة الأفعال الاستقلابية في مكان الإصابة إلى حالتها الطبيعية، كما أن العسل يحد ذاته يعتبر محلولاً سكرياً مفرط التوتر، يستدعي تطبيقه إلى إزالة تميّه أنسجة العين مما يؤدي إلى إسراع أفعال الاستقلاب فيها.

وأحدث ما نُشرَ عن معالجة أمراض العيون بالعسل ما كتبه الباحثان ماكسيمنكو Maximenko وبالوتينا Balutina^(٢) عن معالجة قصر البصر Myopia انطلاقاً من أن تناول العسل يحسن من مقوية الجسم عموماً، وحين استعماله موضعياً فإنه يوسع الأوعية الدموية ويزيد في التروية الخلوية.

وفي قسم الرمد بمستشفى المنصورة الجامعي، وتحت إشراف الدكتور محمد عمارة (أستاذ الرمد في جامعة القاهرة) أجرى الدكتور عبد الكريم نجيب^(٣) الخطيب تجاربه

(١) مقالة ماكسيمنكو وأتلر «العسل في حروق العين» عن كتاب «الحروق = معالجاتها والوقاية منها» موسكو ١٩٦٨.

(٢) عن كتاب «تأثيرات العمر على الجهاز البصري في حالتها الصحية والمرض» الإصدار الخامس موسكو ١٩٧٣.

(٣) عن كتابه «عسل النحل، شفاء نزل به الوحي» ١٩٧٤.

الخاصة التي ينتقي لها الحالات المستعصية التي فشلت فيها العلاجات التقليدية، فكان يطبق العسل بوضع قدر ضئيل منه في جيب ملتحمة العين بواسطة مروود زجاجي (بطريقة المس).

وقد طبق الدكتور الخطيب المعالجة بالعسل في مجموعة من حالات التهاب الملتحمة والتهاب حفاف الجفون ذي البثور وأدت إلى نتائج سريعة ممتازة، ومنها حالة مزمنة لإصابة بسحابة القرنية^(١) Nephelion أدى إلى تطبيق العسل فيها إلى تحسن كبير في الرؤية خلال أسبوعين فقط ولم يبق من السحابة سوى أثر بسيط.

الاستشفاء بالعسل في أمراض الهَضْم

يرى نوسباور^(٢) أن تناول العسل بعد العمليات الجراحية على الأمعاء خير وسيلة لإراحة المريض، كما يرى أن العسل يكافح الكتم (الإمساك) بشكل فعال، وخاصة عند الأطفال، وذلك لأن لسكر الفواكه (الذي يشكل ٤٠٪ من مكونات العسل) تأثيراً جيداً على الحركات الحيوية للأمعاء، يظهر هذا بوضوح في أنواع العسل ذات الرائحة العطرية والمعجية صيفاً، وقد لاحظ ذلك أبقراط قديماً ويُن بأن للعسل المسخن يفقد تأثيره ضد الكتم لأنه يفقد مواده العطرية الطيارة.

وقد تبين للعالم ماير بأن كمية قليلة من المواد العطرية الطيارة التي يحوي عليها العسل كافية للتأثير على الحركات الحيوية للأمعاء، بينما تبين للباحث سبوتل وجود مادة «غلوكوسيد أنسراسنيك» في العسل والتي تتحول بالتخمر في الأمعاء لتعطي مادة «أوكسي ميتل أنسراكينون» التي تكافح الإمساك. ويضيف بيريز بأن الأحماض العضوية وخاصة حمض النمل تؤثر على جراثيم الأمعاء وتكافح التخمر. وبصورة عامة فإن الزيوت الطيارة مطهرة بشكل واضح عند إضافتها لمحاليل سكرية ذات تركيز عال.

وللخمائر العديدة الموجودة في العسل أثر لا ينكر على سير عمليات الهضم وانتظامها. وحسب رأي العالم Novi فإن بعض مركبات الدياستاز لا تتخرب في الوسط

(١) سحابة القرنية عبارة عن تليف بصيب جزءاً من قرنية العين فبحبله إلى لون أبيض معتم بحجب الضوء ويمنع دخوله إلى العين.

(٢) عن مقالة «ريمي شوفان» ١٩٥٩.

الحامضي وتوجد في العسل بكميات ملحوظة جداً كما أن المادة الغروية تلعب دوراً وقائياً وأن خميرة النشاء الموجودة في العسل والتي تكون درجة حموضتها المفضلة خفيفة لا بد وأن تكون أكثر فعالية في الأمعاء .

وفد عالج لودبانسكي^(١) ٣٠ مريضاً مصابين بالإمساك النشجي بإعطاء المريض ملعقني عسل كبيرتين (٦٠ غ) في اليوم ولمدة ٣ شهور، وقد لاحظ النقص الواضح في المقوية العضلية وزوال النشج عند ١٥ مريضاً وحصل التحسن عند ١٠ آخرين ولم يلاحظ أي تحسن عند الخمسة الباقين علماً بأن أربعة منهم كانوا مصابين أيضاً بتصلب شرايين منتشر . ومن المفيد أن نكرر المعالجة ٢ - ٣ مرات في السنة أو أن يعطى المريض بعد تحسنه معالجة دائمة (٢٠ غ عسل) مرتين في الأسبوع ولمدة ٤ - ٦ شهور، ويعزو لودبانسكي تلك النتائج الجيدة لتأثير العسل على الجهاز الخماثري ومن ضمنه خميرة كولين - استراز .

ويشير معظم المؤلفين بأن العسل أو الأغذية المحتوية عليه ينقص من الحموضة الزائدة للمعدة المعدية . ومن هنا نرى فضل العسل في العديد من الأمراض والاضطرابات المعدية والمعوية والمنزاففة بفراط في الحموضة كعلاج أولاً، وكمادة غذائية تدخل في عدد جدول الحمية الضرورية لأمثال هؤلاء المرضى ثانياً، وخاصة عند المصابين بالقرحة الهضمية والتهابات المعدة على اختلاف منشئها وأنواعها .

وقد أورد الدكتور ف . غريغوروف^(٢) V. Grigoriev مشاهدة لمريض مصاب بالتهاب في المعدة مع فرط حموضة فيها، مترافق بالآلام نوبية فد نصل بشدتها إلى الإغماء أحياناً، عولج هذا المريض بعقاقير متنوعة لم يتحسن بأي واحد منها، وكان شفاؤه في النهاية بعسل النحل وحده .

وتشير الأبحاث السريرية^(٣) أنه في نفس الوقت الذي يؤدي فيه العسل عند المرضى ذوي الحموضة المرتفعة في المعدة إلى نقص في هذه الحموضة . فإن تناوله من قبل أشخاص مصابين بانعدام الحموضة المعدية أو نقصها الكبير، فإن العسل يستدعي عندهم

(١) عن مجلة «النحالة» العدد ١٢ لعام ١٩٧٦ موسكو .

(٢) مقالة غريغوروف «والعسل وإفرازات المعدة» بالروسية - الجريدة الطبية ١٩٢٤ العدد ٦ .

(٣) عن ايوربش في كتابه «مفكرة النحلة» ١٩٧٠ موسكو .

إلى زيادة غير مفرطة في الحموضة العامة للعصارة ومن هنا نفهم الدور الحقيقي لمحاليل العسل كعامل منظم للحموضة المعدية.

ونؤكد أبحاث رايشار^(١) Reichard ما ذهبنا إليه من دور العسل الناظم للحموضة المعدية فهو ينصح بتناول العسل في حالات قلة الحموضة أو انعدامها وبعزّي تسهيله إفراز حمض كلور الماء في المعدة إلى مادة مرة يحتويها العسل بكمية قليلة، كما يؤكد أن القروح المعدية يلائمها العسل بفضل الحموض الأمينية الفعالة الموجودة فيه.

ويرجع لاريزا^(٢) النتيجة الحسنة في معالجة آفات الجهاز الهضمي بالعسل، لوجود هرمون جرابي أو مادة استروجينية فيه، وبؤكد بأن تناول الفأر المخصي لكمية ٢ - ٣ غ من العسل في اليوم يسبب عنده رد فعل أوستروجيني.

وقد أجريت أبحاث سريرية ممتعة لدراسة فعالية العسل على آفات الجهاز الهضمي في مشفى نابع لمعهد أركوتسك^(٣) الطبي في الاتحاد السوفياتي، فقد تم خلال خمسة أعوام معالجة ٦٠٠ مريض بعسل النحل مصابين بالداء الفرخي (القرحة الهضمية من معدية وعفجية)، سجلت منهم البروفسورة خوتكينا M. Khotkina (٣٠٢) مريضاً كان سير المرض عندهم نموذجياً. وقد ترافق المرض عند ٧٦ مريضاً (٤٣٪) بفطر حموضة معدية، وعند ٥٤ مريضاً (٣٥٪) بنقص الحموضة المعدية، وعند ٢٤ مريضاً (١١٪) بانعدام الحموضة المطلق، أما الـ ٦٧ مريضاً الباقون (٣٠٪) فكانت الحموضة عندهم طبيعية.

وقد تبين للبروفسورة خوتكينا أنه بنتيجة المعادلات العادية مع الحمية المناسبة شفي سريراً (٦١٪) من هؤلاء المرضى، ولم تزل الآلام نهائياً عند (١٨٪) من المرضى، أما بالمعالجة العسلية فقد تم شفاء نسبة أكبر من المرضى بلغت (٨٤٪)، وبقي في نهاية المعالجة (٩، ٥٪) من المرضى المعالجن دون أن يزول الألم عندهم نهائياً.

أما الفحوص الشعاعية فقد أثبتت أن نسبة التثام القرحة شعاعياً بالطرق العادية للمعالجة لا تتجاوز (٢٩٪) من المرضى فقط، أما المعالجة بالعسل فقد رفعت نسبة التثام

(١) عن ريمي شوفان في مجلة Produits Pharmaceutiques مابيس ١٩٥٩.

(٢) عن ريمي شوفان - المصدر السابق نفسه.

(٣) عن إيوريش في (النحلات صيدلانات مجنحة) ١٩٦٦.

القرحة شعاعياً إلى (٢، ٥٩٪) من المرضى المعالجين به، كما تبين أنه حين نعالج بالعسل فقد قصر متوسط زمن مكث المريض في المستشفى إلى حد كبير .

كما لاحظت خوتكين الصافات المقوية للعسل، حيث سجلت زيادة ملحوظة في وزن المرضى وارتفعت نسبة الخضاب الدموي عندهم، كما زاد عدد الكريات الحمراء واعتدلت - وهو أساس المعالجة - الحموضة المعدية كما نقصت شدة التهيج في الجهاز العصبي، وأخيراً لوحظ أن المرضى أصبحوا أكثر هدوءاً ونشاطاً ورغبة في الحياة والعمل .

وقد درس تأثير العسل على القرحة الهضمية في قسم الحمية الخاص في مستشفى أوسترواومونفا في موسكو على ١٥٥ مريضاً، وقد قام بهذه الدراسة كل من مولر N. Muller وأرخيبوفا R. Arkhipova واستنتج الباحثان المذكوران أن العسل يعدل الحموضة المعدية ويضبط إفرازاً عصارتها، ويكافح حس اللدغ والفواق كما يقضي على الألم القرحي .

فالعسل في الداء القرحي يملك تأثيراً مضاعفاً، فله أولاً تأثير موضعي، حيث يؤدي بتماسه مع الغشاء المخاطي المعدي المقترح إلى التئامه، وله ثانياً تأثير عام بفعله المقوي للبدن وخاصة بتأثيره على الجهاز العصبي . وهذه النقطة من الأهمية بمكان، ذلك أن الرأي السائد هو المنشأ العصبي للقرحة الهضمية .

ولطريقة تناول العسل في القرحة أهمية قصوى في إحداث الأثر المطلوب، وينصح المقروحوون عادة بتناول العسل قبل الطعام بساعة ونصف حتى الساعتين، أو بعده بثلاث ساعات، والأفضل تناوله قبل ساعة ونصف إلى ساعتين من طعامي الفطور والغذاء وبعد العشاء بساعتين إلى ثلاث ساعات، وتعطى عادة محاليل العسل المائية الدافئة أو مع الحليب (اللبن) أفضل النتائج، فهي التي تؤمن تخلخل المفرزات المخاطية وإلى سرعة الامتصاص دون تخريش للأمعاء، كما وتؤدي إلى نقص الحموضة المعدية، وبالعكس فإن محاليل العسل الباردة تزيد الحموضة وتؤخر إفراز محتوى الأمعاء . أما المقادير العلاجية من العسل بين ١٠٠ - ١٥٠ غ في اليوم، توزع على ثلاث وجبات (صباحاً من ٣٠ - ٤٥ غ، ظهراً من ٤٠ - ٦٠ غ وقبل النوم من ٣٠ - ٤٥ غ) .

ومن هنا نرى أن المشاهدات السريرية الحديثة تؤيد ما جاء في معطيات الطب الشعبي القديم والحديث، وكل هذا يؤكد أن العسل علاج رائع للمرضى المصابين بالقرحة

الهضمية سواء العفجية (الأنثى عشرية) أو المعدية، كما أنه علاج ممتاز للمصابين بالتلبكات المتنوعة في جهازهم الهضمي وعلى الخصوص إذا كانت هذه التلبكات من منشأ عصبي، أو بسبب اضطراب في إفراز العصارة الحامضة من زيادة أو نقصان، كما ويفيد في الانتانات المعوية وخصوصاً عند الأطفال^(١).

هذا ولم تحظ الأمعاء بنصيب وافر من الدراسات السريرية حول تأثير العسل كما حظيت دراسة المعدة ولهذا فقد قام البروفسور أيوريش^(٢) ١٩٧٦ بالاشتراك مع كل من بيتشيف P. Peitchev وبلاخوف B. Blakhov في قسم المداواة للمعهد الطبي العالي (بلغاريا) بدراسة تأثير العسل على وظائف الأمعاء الدقيقة عند الكلاب والأرانب والققط والفئران، وتبين نتيجة هذه الأبحاث أنه كلما ازدادت كمية العسل وارتفع تركيزه كلما ازدادت العصارة المعوية إلا أن تركيز العسل إذا ارتفع إلى حدود عالية جداً فإن كمية العصارة المعوية تبدأ بالتناقص. ويرى هؤلاء العلماء أن العسل يوجب لإفراز عصارة معوية أكثر فلوية وتدل الدراسة أيضاً أن أفضل تركيز للمحاليل العسلية نحصل معه على تنظيم جيد لحركة وإفراز الطرق الهضمية عموماً هو أن يكون العسل بنسبة ١٢,٥٪ في هذه المحاليل.

وفي السنوات الأخيرة بدى على نطاق واسع باستعمال العسل لغاية علاجية بحثة في أمراض الكبد والطرف الصفراوية. (أ. مياسنيكوف^(٣) وأ. لوغينوف). وفي عام ١٩٦٥ حاضر الدكتور دان فالتر - ستامبوليا^(٤) عن نتائج دراساته التي أجراها عن تأثير إدخال العسل في جدول الحمية الخاص بالمصابين بأمراض كبدية متنوعة، حيث استبدل العسل بمعظم ما ورد في جدول الحمية من حلويات، باعتبار أنه في آفات الكبد تضطرب أفعال الاستقلاب الغذائي الأساسية، ومن هنا تظهر أهمية العسل.

(١) راجع بحث «العسل في طب الأطفال» وبحث «العسل مضاد للطفولة ومبيد للجراثيم» من هذا البحث.

(٢) عن كتاب «منتجات النحالة واستعمالاتها» بالروسية، موسكو ١٩٧٦.

(٣) عن مقالتهما: «حافظ على كبدك» في مجلة الصحة (زودروفيا) السوفياتية العدد ١ لعام ١٩٦٣ موسكو.

(٤) عن أيوريش: والدكتور ستامبوليو هو طبيب مشفى الأمراض الاتانية ورئيس رابطة النحالين في تيمبشو أرسلت في رومانيا والمحاضرة من مواد المؤتمر العشرين العالمي للنحالين المنعقد في بخارست.

فالعسل بما يحتويه من أملاح معدنية وحموض عضوية وفيتامينات وهرمونات وخمائر ومضادات حيوية وغيرها من المواد المهمة أو الهامة، التي تلعب دوراً رئيسياً، ليس في وظائف الكبد فقط، وإنما في الوظائف الحيوية كلها، وفي حالة خروج هؤلاء المرضى الناقهين من عللهم الكبدية من المستشفى فقد نصحوها بتناول العسل يومياً قبل الفطور وبمعدل ٥٠ غ وسطياً، ويرى الدكتور دان فالتر ستامبلوا استناداً إلى مشاهداته السريرية، أن العسل وخاصة بعد مزجه بقليل من غبار الطلع والغذاء الملكي يمكن اعتباره أكثر العلاجات فعالية في معالجة أمراض الكبد.

أما العالم شيرم^(١) Schirm فقد استخدم المحاليل العسلية في معالجة عدد من المرضى المصابين بأفات كبدية متنوعة من التهاب انتاني، والتهاب مرارة وسواها، وقد تحسنت الحالة العامة عند جميع هؤلاء المرضى وتراجع اليرقان وزال احتقان الكبد، كما لوحظت زيادة ملحوظة في وزن جميع المرضى المعالجين.

أما العالم^(٢) كوخ فيؤكد حسن تأثير العسل، وخصوصاً المحاليل العسلية الوردية على وظائف الكبد عموماً وتنشيط اسنقلاب السكريات فيه. ويرجع كوخ هذا الأثر الجيد لوجود عامل نوعي في العسل دعاه بالعامل الغلبكونيلي الذي يملك أثراً خاصاً على الكبد وتحسين الدوران الدموي ووظائف القلب.

شفاء النزلات الشعبية بالعسل

إن العسل ما يزال يستعمل منذ عصر أبقرراط في حالات ارتفاع الحرارة، ويؤكد البروفسور شوفان^(٣) أثر العسل كمخفض للحرارة، ويرجع تأثيره هنا إلى الأحماض العضوية الموجودة فيه ولهذه الغاية تستعمل محاليل العسل المنوثة عنها سابقاً، ويفضل شوفان لهذا الغرض بالذات محلولاً عسلياً دافئاً بنسبة ٥٪.

ويعالج ستولت^(٤) Stolte التهاب اللوزتين بالعسل، ويؤكد أن طلي اللوزتين

(١) عن ريمي شوفان (مجلة Produits Pharmaceutique).

(٢) عن المجلة الألمانية Der Chirurg (١) أيلول ١٩٥٩ في مقالة للدكتور H Lempp (١).

(٣) عن مقالة لريمي شوفان مابس ١٩٥٩ مجلة المواد الصيدلانية - باريس

(٤) عن ريمي شوفان - المصدر السابق نفسه.

والبلعوم بالعدل مرتين في اليوم ولمدة أسبوعين كاملين ويؤدي إلى زوال العصبية الجرثومية تماماً من منطقة الإصابة. وفي مقالة للطيبين^(١) ي. ي. Yofa ويا. غولد Gold نتائج مشجعة جداً عن معالجة ٤٨ طفلاً مصابين بالتهاب لوزات مزمن بالعدل. ولخصاً طريقتهما بمزج ٥٠ غ من العدل مع ١/٢ مليون وحدة من البنسلين المبلور وتحتفظ في مكان جاف ومظلم بدرجة ٥ - ٧ تدهن اللوزتان حتى الأقواس الأمامية بالمزيج ٣ مرات يومياً بعد الطعام لمدة ١٢ - ١٥ يوماً. ويفضل إجراء غرغرة بماء فاتر قبل الدهن، أما بعد فيمتنع المريض عن الطعام والشراب لمدة ساعتين، وتكرر المعالجة كل ٣ شهور لمدة سنة، كما أعطي الأطفال المعالجون العدل عن طريق الفحم بمقدار ٢٠ - ٣٠ غ يومياً.

الاستشفاء بالعدل في أمراض الأنف والأذن والحنجرة

يبدو أن وصفة «أبيقراط» القديمة بإعطاء العدل في الإصابات البلعومية والحنجرية قد عادت للظهور من جديد. ويترجع زايس^(٢) «Zaiss» تأثير العدل هنا إلى تركيزه السكري العالي علاوة على فدر العدل المطهرة باحتوائه العديد من الزيوت الطيارة.

أما المستنشقات (التبخيرات Inhalentes) العسلية فيعود استعمالها إلى عصور غابرة جداً وقد ورد ذكرها في عدد من المخطوطات القديمة، حيث تعطي هذه التبخيرات نتائج ممتازة في معالجة آفات الطرق التنفسية العلوية.

وتلفت النظر مشاهدة الدكتور كيزل شتاين Kizelstien في معالجته عشرين مريضاً مصابين بآفات ضمورية في الطرق التنفسية العليا بواسطة التبخيرات العسلية. وقد استعمل كيزل شتاين جهاز الإنشاق العادي من أجل ارذاذ المحاليل العسلية المائية بنسبة ١٠٪ ونستمر جلسة المعالجة لمدة خمس دقائق فقط. وأكد أن ١٨ مريضاً من هؤلاء قد أبدوا شفاء سريرياً أو تحسناً ممتازاً، ومما يجدر ذكره أن كل هؤلاء المرضى قد عولجوا بطرق أخرى متعددة قبل تطبيق التبخيرات العسلية دون أن يشعروا بأي تحسن.

(١) عن مجلة أمراض الأنف والأذن والحنجرة السوفياتية العدد ٣ لعام ١٩٦٥.

(٢) عن مقالة «العدل يشفيك من الرشح» للدكتورين نصح خيمي وظافر العطار مجلة طبيبك، نموز ١٩٧٢.

وتؤثر طريقة الإنشاق Inhalation بالمحاليل العسلية ليس فقط على الأغشية المخاطية للأنف والبلعوم، وإنما يصل تأثيرها إلى الحويصلات الرئوية وإلى أبعد من ذلك أيضاً حيث يمكن أن يصل تأثيرها إلى الدم، وبهذا يبدى العسل تأثيراً مقوياً عاماً علاوة على تأثيره الموضعي هنا كضداد للجراثيم، ومن ميزات المعالجة بهذه الطريقة سهولة تطبيقها في ظروف المنزل إلا أنه لا بد من إشراف طبيب.

أما البروفسور دوروشنكو ١٩٧٧^(١) فقد عالج التهاب الأنف Rinitis الحاد والمزمن بتطبيق محلول العسل ٤٠٪ تبلل به فتائل من القطن وتدخل الأنف أو على شكل قطرة لمحلوله الطازج بنسبة ١٥ - ٢٠٪ مع البنزوكائين ٢٪ وديمدورل أو بنادريل ١٪، وكان مجموع المعالجين ٧٩ مريضاً، حصل الشفاء الكامل عند ٦٨ مريضاً وحصل تحسن جيد عند خمسة آخرين وبقي ستة مرضى فقط دون تحسن.

ومنذ عام ١٩٦١^(٢) يطبق كل من م. بوركشيان وي. بايان محاليل العسل^(٣) إذاذا لمعالجة التهاب الأنف والبلعوم الضموري وتحت الضموري المزمن والتهاب الأنف النتن Ozaena. وقد تبين أنه بعد ٥ - ٧ جلسات علاجية فإن معظم المرضى لاحظوا زوال الشعور بالبعة ونقص الجفاف إلى درجة كبيرة، ويصبح الغشاء المخاطي رطباً مكتنزاً وخالياً من القشور، كما أثبت العالمان المذكوران النتائج الجيدة لمعالجة التهاب الجيوب المزمن والتهاب اللوزتين المزمن والتهاب الأذن الوسطى القيحي المزمن عند غسلها بمحاليل عسلية.

وفي المؤتمر العالمي العشرين للنحالة في بوخارست برومانيا عام ١٩٦٥ قدم

(١) عن مجلة النحالة العدد ٧ لعام ١٩٧٧ موسكو.

(٢) قبل ذلك قام العالمان المذكوران بإجراء نجارب لإقرار النسبة المثلى التي تعيد إلى الغشاء المخاطي الحيوية وذلك بانباغ طريقة «أورجانشكي» التي تعتمد على تسجيل حركة أهداب الغشاء المخاطي بالتأثير عليها بمحاليل عسلية مختلفة النمدد، وقد حصلوا على أفضل النتائج بواسطة المحاليل ذات النسبة ٢٠ - ٣٠٪ أما المحاليل المركزة بنسبة ٥٠٪ أو أكثر فقد أدت إلى توقف حركة أهداب الغشاء المخاطي لمدة زادت عن ٣٠ ثانية.

(٣) أجرى المؤلفان سلسلة من الاختبارات الجرثومية لمعرفة التركيز الأعلى المطلوب للمحاليل العسلية كي تكون مبيدة للجراثيم التي تصادف عادة في الأنف والأذن والبلعوم وتبين لهما أن محلول العسل غير المغلي بنسبة ٣٠٪ يعتبر موفياً لئمو كافة الجراثيم من مكورات عنقودية وعصبات زرق، أما العسل المغلي فبفقد تأثيره كمبيد للجراثيم.

الدكتور ملادينوف^(١) St. Mladenov تقريراً عن النتائج المشجعة التي حصل عليها من جراء استخدامه العسل في معالجة المرضى المصابين بالتهابات الأنف الحادة والمزمنة Rhinitis والتهاب الحنجرة Laryngitiss والتهاب البلعوم والقصبات Bronshitis .

أما الدكتور^(٢) جيرهارد ريدل J. Reidel فقد نشر نتائج معالجته لـ ٥٢ مريضاً مصابين بالتهابات مختلفة ضمورية ومزمنة في الأنف والبلعوم بمستحضر بروكوبين^(٣) Prokopin العسلي ويؤكد ريدل أن كل هؤلاء المرضى عولجوا سابقاً بمختلف العلاجات المألوفة دون أي تحسن .

وبين أ. شانتورف^(٤) A. Shanturov أنه منذ عام ١٩٥٩ وهو يعالج التهاب الجيوب الفكية المزمن بالعسل بإحدى طريقتين، تقوم أولاهما على بزل الجيب الفكي وغسله بمصل غريزي ثم حقن العسل داخله مرة كل ٢ - ٣ أيام حسب شدة الالتهاب . وتعتمد الطريقة الثانية إدخال العسل بالتشريد الكهربائي Electrophoressis لمحلول عسلي بنسبة ١٠ - ٢٠٪ عن طريق الغشاء المخاطي لباطن الأنف، يكرر التشريد بالعسل يومياً ولمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة بواسطة تيار قوته من ٥، ٠ - ٧ مل أمبير . ومتوسط السلسلة العلاجية ٤ - حقن عسلي في كل جيب أو ١٠ جلسات تشريد كهربائي، ويمكن إشراك الطريقتين معاً في الحالات المستعصية .

وقد خضع لمعالجات شانتورف ٣٤١ مريضاً منهم ١٤٤ مصاباً بالتهاب جيوب قبيحي و٦٣ بالتهاب نزلي و٧١ بالتهاب جداري مفرط التصنع و٢١ بالتهاب تحسسي و٩ بالتهاب وعائي Vasomotory و٧ بالتهاب مصلي و٤ بالتهاب ضموري وعند ٢٢ بالتهاب جيوب مختلط، وكان ٢١٧ من هؤلاء مصابين بالتهاب جيوب مزدوج، وقد تم الشفاء الكامل لـ ٢٥٩ مريضاً أي بنسبة ٧٦٪ من مجموع كما أن النتائج البعيدة كانت طيبة للغاية .

ويؤكد شانتورف أن غسل النحل يبدى تأثيراً عالياً بوقفه لنمو الجراثيم على مختلف

(١) عن كتابه «العسل والمعالجة بالعسل» صوفيا، ١٩٧١ .

(٢) عن مجلة Medizinische Klinik الألمانية العدد ١١/٤١ لعام ١٩٥٧، ترجمة الدكتور عبد الرؤوف الريس .

(٣) مستحضر البروكوبين Prokopin من إنتاج شركة I.C.N. Woelm الألمانية، وهو يتكون من محلول عسلي مصفى من غروباته بنسبة ٢٠٪ مع البروكابين ٢٪ .

(٤) عن كتابه Homeyfor Health لندن ١٩٦٩ .

أنواعها ويرى أن نتائج اختبار تحسس جراثيم الجيب المصاب نحو العسل في الزجاج *In vitro* لا تعتبر عاملاً أساسياً في استطياب المعالجة به، ذلك أن التأثير العلاجي للعسل - من كل الوجوه - يمكن اعتباره تأثيراً معقداً تشترك فيه كل مكونات العسل من مادة مضادة للجراثيم *Inhibin* ومن هرمونات وفينامينات وسكاكر وعناصر مجهرية وسواها من العناصر التي تتطلب متابعة دراسنها، وعلى هذا فإن معالجة التهاب الجيوب المزمن بالعسل يمكن اعتبارها طريقة ناجحة غير معقدة يمكن النصح بها وإدخالها في الممارسة اليومية خصوصاً وأنه ليس لها أي مضاد استطياب.

أما البروفسور^(١) دوروشنكو ١٩٧٧ فقد عالج ٢٧ مريضاً مصابين بالتهاب الجيوب، حاد ومزمن بإعطائهم العسل ارذاذ *Aersol* بنسبة ٣٠٪ وبواسطة التشريد الكهربائي بنسبة ٧ - ١٠٪ بعد أن يضاف إليها مضاد هستاميني مناسب ٢٪ كما طبق لهم مرهماً عسلياً مكوناً من (العسل ٧،٥ غ غراء النحل ٧،٥ فازلين ١٠ غ لانولين ٢٥ غ وبنزوكائين ٢ غ) ونتيجة المعالجة التي استمرت من ١٥ - ٢٠ يوماً حصل الشفاء الكامل عند ٢١ مريضاً وحصل نحسن ملموس عند ٤ آخرين.

كما عالج دوروشنكو ١٠٣ مريضاً مصابين بالتهاب بلعوم حاد أو مزمن بالمستنشقات العسلية ودهن الآفة بالعسل وإعطائه داخلياً لهم عن طريق الفم بمقدار ١٠٠ غ يومياً، وفي الحالات الشديدة أضيف لهم تطبيق العسل بالتشريد الكهربائي مشكراً مع يودور البوناسيوم ١٪ (١٥ - ٢٠ جلسة) وقد شفي بتتجة المعالجة ٩٦ مريضاً ونحسنت الحالة عند أربعة آخرين.

معالجة أمراض الفم بالعسل

منذ أكثر من ألفي عام أشار الفيلسوف الطبيب، اليوناني الشهير كلافدي غالن إلى تعدد الخواص الدوائية للعسل وبين بشكل خاص فائدته العظيمة في معالجة تقرحات المختلفة في الأغشية المخاطية ومنها الفم. وأورد أوزان^(٢) Osann موسوعته (١٨٣٨) أن العسل مادة نستعمل كغرغرة أو توضع على الفرشاة لمعالجة التهابات وتقرحات الفم.

(١) عن مجلة النحلة، العدد ٧ لعام ١٩٧٧ - موسكو.

(٢) عن مقالة «محمد البيروني» حضارة الإسلام - أيلول ١٩٧٣.

وجاء في الطبقة العشرين من القاموس الطبي Stedman (١٩٦١) وصفة تركيبيّة لمعالجة التهاب الفم والقلاع بشكل خاصّ بدخل فيها غسل النحل (٨ أمثال) (والبوراكس) (مثل واحد) (غليسيرين) (٥, ٠) مثل. أما قاموس دورلاند^(١) الطبي Dorland فقد أشار في طبعه الرابع والعشرين إلى استعمال مسّا في القلاع.

كما يؤكّد الدكتور سينغ^(٢) Sing الهندي (من مستشفى أبحاث الشفاء الطبيعي في مدينة Lucknow أن دلك الأسنان بالعسل ممزوجاً مع مسحوق الفحم الطّبي يؤدي بها إلى أن تصبح بيضاء كالثلج.

وفد أشار الدكتور ل. فيدجيس^(٣) L. Vedhes في بحث حديث له (١٩٧٢) باستعمال العسل بنجاح في معالجة المصابين بالقرحات الفموية القلاعية. وطبق العسل موضعياً أيضاً بمسّ الغشاء المخاطي للفم به مكان الإصابة لفترة خمس دقائق ٣ - ٤ يومياً

ظهرت للدكتور فيدجيس التغيرات الحسنة في الغشاء السانر لباطن الفم منذ اليوم التالي لتطبيق العسل، وقد فصرت تلك المعالجة أمد الإصابة إلى حد بعيد وكانت النتائج تسمح له بأن يوصي باستعمال العسل على نطاق واسع لمعالجة المصابين بالتهابات الفم القرحية والقلاعية.

ومن قسم المداواة^(٤) في المؤسسة العالمية للنحالة (لابيمونديا) نوصية بمعالجة السرطان قبل الجراح (البداية) بمزيج من خبز النحل (وهو غسل وغبار طلع) مع شمع عسلي قديم. كما نوصي باستعمال العسل لإزالة الآثار الشميّة لمعالجة الشعاعية للفم والحلق، ونظراً لأن العسل يحتوي على الماء الأوكسجيني الذي يستعمل كمادة منظفة فعالة في مداواة الأفنية السنية التي تحتاج إلى قاتل فعال وبنفس الوقت غير مؤذ لفوهة القناة السنية، فإن الدكتور ظافر العطار يقترح العسل لهذه المعالجة، لأن المعضلة التي تواجه

(١) عريت كلماته في القاموس الطبي من قبل الدكتور حني بمناسبة العيد المنوية للجامعة الأميركية في بيروت.

(٢) العسل غذاء ودواء، الدكتور عبد المجيد منصور عام ١٩٧٢.

(٣) عن كتاب «أبحاث في الوفاة والمعالجة المبكرة لأمراض الفم» ريفاً - جمهورية لانغبا السوفياتية عربها الدكتور فاروق هوامش.

(٤) عن مقالة «العسل كعلاج في طب الأسنان» للدكتور ظافر العطار/ مجلة طبيبك - تشرين ١ لعام ١٩٨٢.

طبيب الأسنان دوماً أن الأدوية الفعالة في قتل الجراثيم تكون عادة مؤذية في ذروة السن فيأتي دور العسل كحل مناسب فعال وغير مؤذ.

الاستشفاء بالعسل في أمراض الجهاز التنفسي

عرف العسل منذ القديم بفعاليته في الآفات الرئوية، وقد كتب «أبقراط» يقول: «إن الشراب المحضر من العسل يمتص الرطوبة ويهدئ السعال» كما أن الرئيس ابن سينا نصح بتناول العسل بعد مزجه مع شراب الورد في المراحل الأولى للسعال الرئوي، كما كان يصف مزيج العسل مع الجوز في معالجة السعال المزمن، وفي الطب الشعبي ظل العسل مع الحليب لعدة قرون العقار الأساسي في معالجة السعال الرئوي.

وبصرف النظر عن كثرة الأمثلة المؤيدة لفعالية العسل في السعال الرئوي، فلا يمكن بحال أن نعتبره نوعياً إلا أنه يمكننا القول أن العسل يبدي تأثيراً ممتازاً كمقو عام للبدن، وهذا هو تأويل فعاليته بزيادته لمقاومة العضوية للالتان السلي.

ويعتبر شاهداً على كلامنا الدراسة التي قام بها البروفسور أيوريش^(١) N. Ioyrish مع أودنيتسف V. Odnitsev حيث أخذت مجموعة من مرضى السعال الرئوي وأعطى لكل فرد ١٠٠ - ١٥٠ غ عسل في اليوم، وبالمقارنة مع المرضى الذين لم يتناولوا عسلاً، فقد شوهدت عند أفراد هذه المجموعة زيادة ملحوظة في الوزن وتناقص في السعال، وزيادة في خضاب الدم، كما انخفضت سرعة التنفث إلى الحد الطبيعي، علاوة على تحسن ملموس في معنويات المرضى.

كما كتب أيوريش عن فائدة العسل في معالجة ثلاثة مرضى المصابين بخراجات رئوية. ويؤكد الدكتور ستويمير^(٢) ملادبنوف St. Mladnouv النتائج المشجعة لمعالجة التهابات الحنجرة والبلعوم والقصبات بالعسل. كما تبين أبحاث كل من العلماء^(٣) فيهيه Fiehe وزايس Zaiss وفيليس أثر العسل الممتاز على السعال الديكي Whooping cough والتهابات الحنجرة البلعومية.

(١) عن كتابه «النحلات صيدلانيات مجنحة» موسكو ١٩٦٦.

(٢) عن كتابه «العسل والمعالجة بالعسل» صوفيا ١٩٧١.

(٣) عن كتاب «بيولوجيا النحل» ريمي شوفان ١٩٦٨.

وقد بين كل من فرانكه Franke وترين Terpine أن وجود الزيوت الطيارة أو التربينات والزعتر على الأخص في العسل تعمل على تنبيه القصبات بصورة خفيفة، وعلى تقلصها بصورة أكبر إلى جانب تأثير العسل المضاد للجراثيم، ومن هنا يمكن تفسير فائدة العسل في التهابات القصبات.

وقد أضاف معمل ناترمان Nattermann الألماني العسل إلى مستحضراته المضادة للسعال المؤلفة من بعض النباتات المعروفة بخواصها ضد السعال فزاد من تأثير هذه المستحضرات بشكل ملموس، وذلك بتحضيره لشراب ملروزوم Melrosum الذي يعد بحق من أفضل الأشربة المهدئة للسعال.

ومن طرق المعالجة بالعسل في آفات الرئتين تطبيقه ارذاذ بواسطة جهاز خاص على شكل حلالة هوائية، وأول من طبقه لمعالجة آفات الطرق التنفسية العلوية والتهاب القصبات هو كيزل شتاين^(١) عام ١٩٣٨ الذي نرى أن العسل بتطبيقه ارذاذا يؤدي إلى تميم المفرزات القصية وتحسين الوظيفة الرئوية.

وفي مدينة منسك Minsk عالجت بتروسفا^(٢) Petrosouva برذاذ العسل ٤٣ طفلاً مصابين بالتهابات رئوية (ذات رئة مزمنة أو ربو قصبي) وقد تفاق المرض الرئوي عند ١١ منهم مع أكرما نازة، كما أن ٣٠ منهم كانت حالتهم العامة سيئة مع ترفع حروري شديد ونوبات سعال مع خراخر صدرية جافة صفيرية.

وقد استعملت بتروسوفا للمعالجة بالارذاذ محلولاً عسلياً بنسبة ١٠ - ٢٠٪ وبمقدار ٢ - ٥ سم ٢ مضافاً إليها ٢ سم ٢ من محلول كلور الكلس ١٠٪ أو ٢، ٠ سم ٣ من محلول الديمدربول ١٪ (وهو من مضادات الهستامين).

معالجة فقر الدّم بالعسل

تجمع الأبحاث الطبية كافة من تجريبية وسريية على اعتبار عسل النحل من أهم العوامل فعالية في معالجة الأنواع المختلفة من فقر الدم Anemia فالأطباء من كل الاختصاصات، الذين عالجوا مرضاهم بالعسل، لاحظوا أثره الممتاز على زيادة الكريات

(١) راجع أبحاث «الامشفاء بالعسل في أمراض الأنف والأذن والحنجرة».

(٢) عن مقالة لها في مجلة صحة روسيا البيضاء (زدوروفيا بللاروسي) العدد ١ لعام ١٩٦٦.

الحمراء وارتفاع نسبة الخضاب في دماء أولئك المرضى .

فالبروفسور غولومب Golomb الذي عالج المصابين بأفات قلبية شديدة بالعسل يؤكد دوره الهام في زيادة الخضاب الدموي ، ونفس الملاحظة أبدها البروفسور أيوريش حين معالجته لمرضى السل الرئوي بالعسل ، كما أن البروفسورة خونكبنا M. Khotkina التي عالجت ٦٠٠ مريضاً مصاباً بالفقرحة الهضمية بالعسل أكدت دوره في زيادة عدد الكرات الحمراء وارتفاع نسبة الخضاب في الدم .

وقد جرت دراسة على العسل في بعض المصحات السوسبرية^(١) حيث ألزم الأطفال على تناول العسل لمدة ٤ - ٨ أسابيع ، وكانت الجرعات تتراوح بين ملعقة شاي إلى ملعقة طعام في اليوم مذابة في حليب ساخن ، وكانت أعمار هؤلاء الأطفال تتراوح بين ٤ - ١٢ سنة وقد لاحظ فراون فلدو Frauen Feldy أن فوام الخضاب في الدم يزداد في هذه الحالة منذ الأسبوع الأول ، وإن الحد الأعظم للزيادة يصل من ٥٧٪ - ٨٠٪ كما لاحظ أيضاً زيادة في الوزن تفوق الزيادة عن الطفل غير المعطى عسلاً ، وكذلك زيادة ملحوظة في القوة العضلية .

وتجربة أخرى قام بها كل من العالمين^(٢) فينيه Vignee وجوليا Julia الأمريكيين ، حيث جرى تقسيم الأطفال إلى ثلاث فئات ، قدم للفئة الأولى نظاماً غذائياً عادياً وقدم للفئة الثانية نظاماً عادياً في الغذاء أيضاً مضافاً إليه العسل ، وقدم للفئة الثالثة نفس النظام الغذائي وأبدل العسل لها بأدوية أخرى لزيادة الشهية أو لرفع نسبة الخضاب ، فبين أن الفئة من الأطفال التي أعطيت عسلاً أبدت أحسن النتائج بالنسبة للحالة العامة للطفل وأعلى زيادة في الوزن وأعلى ارتفاع في نسبة الخضاب الدموي .

وحصل بيريز Perez أيضاً على نتائج ممتازة للغاية بمزج العسل بدلاً من السكر في رضعات الطفل الخديج (المولود قبل أوانه) أما رولدر Rolleder فقد حصل على نتائج جيدة بزيادة قوام الخضاب عند مجموعة من الأطفال بلغ عددهم ثلاثين طفلاً في مبني بالنمسا سبق أن أعطوا لمدة ستة أسابيع ملعقتين يومياً وذلك بالنسبة لمجموعة مماثلة من الأطفال لم يعطوا عسلاً . والزمرنان متجانستان قدر الإمكان من حيث طول القامة والوزن

(١) عن ريمى شوفان في مقالته عن الاستشفاء بالعسل في مجلة Produits Pharmaceut مابى ١٩٥٩ .

(٢) عن مجلة أمراض الأطفال الأميركية ١٩٥٤ .

والعمر والصفات العامة .

وجرب العالم^(١) بالمر Palmer معالجة فقر الدم التجريبي المحدث عند الفئران ، وذلك بإعطاء ١٦٠ فأراً كمية من العسل الغامق وأعطت تجاربه نتائج ممتازة ، علماً بأن العسل الفانح أو الأشقر كان أقل تأثيراً بشكل ملحوظ بالنسبة للأعسال الغامقة ، فما هي يا نرى العناصر الفعالة في العسل الغامق التي تلعب دوراً في تكوين الخضاب؟ . .

هنا نختلف الآراء ، وفقاً لرأي زايس Zaiss فإن العناصر المعدنية الموجودة في العسل وخصوصاً الحديد والنحاس والمنغنيز التي تزداد نسبتها في الأنواع الغامقة من العسل لها أثر فعال في عملية تكوين الخضاب . أما أبوريش N. Tourish فإن أبحاثه تؤكد أن خاصية العسل في رفع الخضاب الدموي وزيادة عدد الكريات الحمر إنما تعود لاحتوائه على كمية كافية من حمض الفوليك علاوة على العناصر المعدنية الموجودة فيه بنسب زهيدة ، وإن حمض الفوليك هو الذي يلعب الدور الأساسي في التصنيع البروتيني وخصوصاً في تكوين الدم .

الاستشفاء بالعسل في أمراض القلب والكلى

منذ عام ١٩٣٩ كتب العالم الألماني تيوبالد^(٢) Theobald يقول : « يقدم العسل في آفات القلب المختلفة خدمة ثمينة لعضلة القلب الواهنة ، ويجب أن لا نمنع عن استخدام العسل حتى في حالات الداء السكري المرافق ، فوظيفة القلب تتحسن بصورة أكيدة عند تناول سكر الفواكه أو عسل النحل الحاوي عليه ، وفي كل الحالات التي يتوقف فيها الشفاء على زيادة مردود العضلة القلبية ، يجب علينا أن لا ننسى مشاركة الديجيتال Digitalis - الدواء النوعي المنشطة لعضلة القلب - بالعسل ، حتى لا نحث عضلة القلب على العمل فحسب ، بل ونقدم لها الغذاء اللازم لذلك أيضاً » .

ومن الثابت أن العسل يوسع الأوعية الكليلية ويزيد من تروية العضلة القلبية . ويؤكد غولومب Golomb بأن إعطاء العسل لفترات طويلة (من شهر إلى شهرين) وبمقادير تتراوح

(١) عن ريمي شوفان في كتابه Traité de Biologie de l. Abielle .

(٢) عن مقالة بعنوان «العسل غذاء وعلاج في أمراض القلب والكلى» للدكتور محمد وليد الفونتي . محلة حضارة الإسلام ، دمشق نشرين الأول ١٩٧٢هـ .

بين ٥٠ و ١٤٠ غ في اليوم للمرضى المصابين بأفات قلبية شديدة يؤدي إلى تحسن الحالة العامة للمرضى، واعتدال النبض، وانتظام عمل القلب وإلى زيادة في خضاب الدم.

ولاحظ العالم^(١) بلاشيمدت Blechshimdt أن توسعاً في الأوعية التاجية يحدث بعد حفن العسل وزيادة في شدة انقباض العضلة القلبية، وتحسناً في مردود فترة الإرنخاء مع عدم تأثر النبض والدوران المحيطي، ولاحظ أيضاً أن الحلالة الناتجة عن انحلال العسل بالنور Dialysis وطرح سكر منه، إذا مزجت بالغلوكوز أبدت تأثيراً على القلب لا يمتلكه الغلوكوز أو الحلالة لوحدها وهذا ما جعل العالم كوخ Koch يقبل بوجود عامل نوعي خاص في العسل دعاه Glykodil - Factor يقوم بتأمين استخدام أفضل للسكاكر من قبل عضلة القلب وعضلات الجسم الأخرى.

ويؤكد كوخ^(٢) Koch على أن للعسل بسبب العامل الغليكولي النوعي الموجود فيه تأثيراً خاصاً على الكبد والدوران الدموي، ففعالية عامل الكولين هذا تحسن الدورة الدموية للأوعية الإكليلية وتعديل الضغط الدموي، كما أن له فعلاً منظماً لخارج الانقباض غير المنظمة. أما العالم لوت^(٣) P. Luth فيؤكد تأثيرات العامل الكوليني النوعي في العسل الضابطة لخارج الانقباض والفعالة جداً في معالجة تسرع القلب الإشندي.

واستعمل تيوبالد Theobald العسل حفناً في الوريد لتقوية القلب الضعيف أو غير المنتظم. وشارك شيرم Sshirm العسل مع الستروفانتين والفيتامين ج Vit. C والأوفيلين كمقو للقلب، أما عن طريق الفم فقد شارك العسل مع الديجتالين والعنصل.

أما إيربخ بوهم E. Bohm فقد وجد أن مشاركة مركبات الستروفانتين بالعسل أمر ضروري عند معالجة المرضى المصابين بالآفات القلبية الحادة والمزمنة، وخاصة أنه من المعروف أن للستروفانتين (إذا استخدم لوحده) تأثيرات سمية وتحسسية على الجسم، فهو يؤدي في كثير من الحالات إلى تباطؤ النبض وظهور خوارج الانقباض وغيرها من اضطرابات النظم القلبي العميقة، أو على العكس، قد يسبب نوبات شديدة من تسرع القلب، الأمر الذي يجعل المريض يشكو من شعور بالضغط في منطقة القلب وصعوبة في

(١) عن ريمي شوفان في مجلة المواد الصيدلانية الفرنسية.

(٢) عن المجلة الألمانية Arztliche Parxis المجلد ٢٨ نشرين ٢ لعام ١٩٥٩.

(٣) عن المجلة الألمانية Der Chirurg سبتمبر ١٩٥٣ في مقالة للدكتور هـ- لبمب.

التنفس مما يضطر الطبيب المعالج إلى إيقاف العلاج وعريض المريض - حباه للخطر لذلك فإن مركبات السروفانتين الممزوجة بالعسل تدعم من تأثير الدواء على عضلة القلب وتجنب الجسم شر تأثيراته الجانبية، ونجعل بالإمكان استخدام جرعات أكبر من السروفانتين ولفترات أطول، وبالتالي الحصول على نتائج علاجية أفضل

أما العالم مبتز Metz فبستعمل محلول العسل الوريدي بنسبة ٢٠٪ (حمضة واحد لكل ٤ أيام ولمدة ١٢ يوماً) مشتركاً مع السروفانتين لمعالجة حالات التهاب العضلة القلبية السمية Myocardite Toxique وعقب الإصابة بالتيفوس والدفتريا، كما ينصح سير باستعمال العسل في حالات القصور الناجي Insuffisance Coromaire لفترة طويلة. كما يدعي أن هجمة الربو القلبي Asthma Cordiapue تهدأ بعد ١٠ - ١٥ دفقة فقط من حقن محلول العسل في الوريد.

وفد أعطى العالم شيمرت Schimert محلول العسل الوريدي بنسبة ٤٠٪ / ٢٦ سم^٣ مريضاً بالذبحة الصدرية Angina Pectoris وبمقدار ١٠ سم^٣ يومياً فتحسنت حالته حسب ملحوظا، كما يوصي بإعطاء العسل أثناء النقاهة من نوبة قلبية مشتركاً مع السروفانتين لمدة ٨ - ١٠ أيام، وفي حالة احتشاء القلب يعطى نفس المعالجة ولمدة ٣ - ٤ أسابيع

يلخص شيمرت الحالات القلبية التي يوصف فيها العسل بالتأذرات التالية

١ - جميع حالات القصور الناجي سواء ترافقت بالذبحة الصدرية أم لا، ويمكن العسل لوحده في الحالات الخفيفة، أما في الحالات الأكثر خطورة فمع السروفانتين والديجيتالين

٢ - التهاب عضلة القلب مع عجز النظم والتهاب عضلة القلب الثاني لندوربا

٣ - يعطى العسل كعلاج مساعد عند إعطاء الهتروزيدات القلبية بدهن.

٤ - عقب العمليات الجراحية كمنعش قلبي.

هذا وينصح لوراند Lorand المصابين بأفة قلبية مزمنة متوافقة دارة، وشرب كأس من فطر محلى بالعسل قبل النوم.

وفي مقالة لاوختسكي^(١) ١٩٧٧ يعالج فرط التوتر الشرياني بمرح من العسل

(١) عن مجلة النحالة العدد ٧ لعام ١٩٧٧ موسكو ١٩٧٦

والتوت البري، يعصر جيداً ويؤخذ من ناتجه مقدار ملعقة كبيرة قبل كل طعام، أما الذبحة الصدرية Stenocardia فيعالجها بمزيج من (العسل ٣٠٠ غ + عصير الصبر Aloe ١٠٠ غ + مسحوق الجوز ٥٠٠ غ + عصير ليمونتين) تمزج كلها بالخلط الكهربيائي ويؤخذ منها مقدار ملعقة كبيرة قبل الطعام بـ ٢٠ دقيقة، ٣ مرات كل يوم.

أما ملادينوف^(١) ١٩٧٦ من بلغاريا فيصف لمرضاه المصابين بفرط التوتر الشرياني المزيج الثامي (عسل + عصير فجل، بمقادير متساوية، وبضاف لها عصير لبمونة واحدة) ويؤخذ من هذا المزيج مقدار ملعقة شاي قبل الطعام بساعة (٣ مرات يومياً) ولمدة شهرين كاملين.

الاستشفاء بالعسل في أمراض الجهاز العصبي

لقد بيّن الباحثان بوغوليوف N. Bogolepov وكيسيليفا V. Kisseleva التأثير الرائع للعسل^(٢) لمعالجة المصابين بداء الرقص Chorea^(٣) وأوردا قصة مريضين عولجا بمختلف الأدوية دون تحسن، وبعد إعطاء العسل وإيقاف العلاجات الأخرى مدة ثلاثة أسابيع حصلنا على نتائج ممتازة. فقد عاد للمريضين نومهما الطبيعي وزال الصداع ونقصت سرعة النهيج، كما نقص عندهما الشعور بالضعف وأبديا نشاطاً ممتازاً.

وفي الشعبة العصبية لمشفى فولغودسكي ١٩٧٦ طبق^(٤) أ. لوديانسكي العسل لمعالجة العديد من الآفات ذات المنشأ العصبي فأعطي داخلاً لمعالجة الأرق، ملعقة كبيرة من العسل في كأس ماء فاتر قبل النوم بساعة، حيث انتظم النوم عند ١٦ من أصل ٢٠ مريضاً وحصل على أفضل النتائج عند المصابين بعصبات جهازية (قلبية - وعائية أو معدية - معوية وجنسية)، واشترك لوديانسكي مع الدكتورة بلبانينا بتطبيق محاليل العسل بالتشريد الكهربائي بنسبة ١٠٪ وتوضع على كلا قطبي التشريد، ففي الوهن العصبي Neurosthania طبقت أقطاب التشريد على منطقة الرقبة، أما في التهاب العظم والغضروف فعلى المنطقة

(١) عن كتابه «العسل والمعالجة بالعسل» صوفيا ١٩٧٦ (بالروسية).

(٢) عن مقالة لهما بعنوان «معالجة داء الرقص بالعسل» مجلة الطب السوفياتي العدد ٢ لعام ١٩٤٩.

(٣) داء الرقص عبارة عن تقلصات عضلية غير إرادية تؤدي إلى حركات عفوية في الأطراف تتوافق بصداق وأرق وغير ذلك.

(٤) عن مجلة النحالة العدد ١٢ لعام ١٩٧٦ موسكو.

قرب الفقارية في سلسلة علاجية من ١٠ - ١٥ جلسة، وعادة بعد ٤ - ٥ جلسات يبدأ تحسن المزاج والتوازن عند المرضى ويعود النوم إلى طبيعته وتتناقص الآلام وتزداد القدرة على العمل ولقد كانت نتائج المعالجة بالتشريد الكهربائي لمحلول العسل (بوضع قطب على شكل بنطال غلفاني) فعالة جداً عند المصابين بعنانه من منشأ عصبي (قشري - نخاعي).

أما التهاب العظم والغضروف فقد أدت المعالجة بالعسل بالتشريد الكهربائي لمحلوله إلى تناقص النازد الألمي مما سمح بتطبيق المعالجة بالتمديد بطرق أكثر فاعلية.

وينصح البروفسور^(١) أيوريش المهتاجين والعصبين والمتعبين - من أجل استعادتهم لهدوئهم وفواهم - تناول كأس من الماء الساخن على ملعقة كبيرة من العسل ومضافاً إليه عصير لبمونة واحدة، أو تناول ملعقتين من العسل فقط. وفي هذا المعنى كتب تساندر يقول: «ليس هناك مادة مهدئة، ومحضرة لنوم طبيعي أكثر من محلول عسلي مائي ساخن، فهي دائماً تبدي قبل النوم تأثيراً مفوياً ومهدئاً، ويمكن إعطاؤه دائماً قبل تناول المساحيق المخروشة للمعدة».

ويؤيد هذه الفكرة أولد فيلد^(٢) Old field إذ يقول: «كما أداوي الأرق عند الأشخاص المسنين ممن انخفضت لديهم الحبوة بالوصفة التالية: أنها كأس ماء فانر تذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل، إننا هنا في مستشفى اللبدي مرغريت^(٣) نسنعمل العسل بالأطنان كغذاء وكما مادة مرهمة وكمقو عظيم للجهاز العصبي».

معالجة «اللماجو» بالعسل

ينسب الدكتور^(٤) الكس نوفوسلسكي Alex Novoselsky مجموع الأعراض المميزة في اللماجو^(٥) Lumbagn إلى الروماتيزم (الرئية). ويبين أن كثيراً من الأطباء الذين عالجوا

(١) عن كتابه مفكرة النحال، موسكو ١٩٧٠.

(٢) عن كتابه Homeyfor Health نشرته جمعية الفراكة البريطانية.

(٣) مستشفى lady Margaret Hospital في مدينة Sitting bourne بمقاطعة Kent في انكلترا.

(٤) نعرف عن مقالة نشرها أمين روبحة في كتابه (الرومانيزم) دار الفلم - بيروت ١٩٧٣، وهي معربة عن الألمانية Therapie Dar Gegen Wort المجلد ٩٣ العدد ٢.

(٥) اللماجو Lumbagu أو الألم الشديد الفجائي الذي يحدث أسفل الظهر غالباً ويجعل كل حركة الجذع مفرونة بالألم شديد جداً، والعامّة ندعوه «برفة الظهر».

هذا الموضوع يؤكدون أنه من الممكن قطع حلقة السلسلة المرضية التي تمثل اللمباجو بتعطيل مؤقت أو تخدير للأعصاب الحسية، هذه السلسلة تضم اضطرابات عصبية ووعائية دموية في العضلات وتشنجاً فيها، وكذلك تبدلات في الكيمياء الغروية داخل العقل المصاب.

وفد استعمل نوفوسلسكي لمعالجة اللمباجو زرفات من محلول البروكاين مع العسل المسمى ميوملكاين Myo-Madame^(١) وأعطت نتائج باهرة، فبالإضافة إلى الحواص الحلولية لمحلول سكري عالي التركيز، نجد خاصة تنشيط الكولين Cholinergique النوعية في العسل، والنتائج الاحتفاني المرغوب فيه للحصول على أثر علاجي نجده بشكل مكثف ومفيد بالنسبة للعضل المصاب.

وينابع نوفوسلسكي: «كنت لا أهدف في معالجي هذه نسيان الألم باستعمال البروكاين - المخدر الموضعي - فحسب، بل كنت اعتقد - وهذا الأهم - بأن للمحلول العسلي فائدة كما ذكرت في أحداث تبدلات عامة في الجسم، وهو في اعتقادي مضاد للحساسية المفرطة. لذلك كنت أحقن الميولوملكاين موضعياً وفي الوريد في الوقت ذاته، التي أن علمت فيما بعد أن حقنه موضعياً يكفي لإحداث التبدلات العامة المطلوبة، ولكن ذلك يتسبب وقتاً أطول، ولتفصيل التبدلات باستعمال امتصاص الدواء، استعملت التدفئة، فوسل كهربائية الحرارية التي تعطي حرارة جافة

الاستشفاء بالعسل في أمراض الكليتين

دلت الاحداث التي أحرب في سنوات الخمسين الأخيرة لتجربة فائدة العسل كمادة علاجية على أن له فائدة علاجية كبيرة في أمراض الكليتين. والمذبح كثيرون وضع العسل موضعياً في قوائم حمى المصابين بأفة كلوية، وخاصة الحالات الحطرية منها، ويعود للعسل في شفاء أمراض الكلى إلى احتوائه على كميات قليلة جداً من البروتينات (حذره تقريباً) من الإملح وهما عنصران عبر مرغوب فيهما للمرضى الكلويين.

وقد حصل بعض الأطباء على نتائج حسنة عند مشاركة العسل مع بعض الأدوية

(١) نمس ملخاين يحذف على ٠.١ غ بروكاين محلول في ١٠ سم ٣ من محلول عسلي بنسبة ٢٠٪. وهو من إنتاج معمل Woelm بألمانيا الغربية.

النباتية مثل الورد الجبلي (ثمار السويتيريز - ١٥ غ لكل ١/٢ لتر من الماء)، وعصير المحل (١/٢) إلى كأس واحد في اليوم) كما اقترح البعض الآخر مشاركة العسل مع زيت الزيتون^(١) وعصير الليمون بنسب متساوية، حيث يؤخذ من هذا المزيج مقدار ملعقة طعم كبيرة ثلاث مرات في اليوم لطرح الرمال من المجاري البولية.

وتؤثر آفات القلب والكلى كما هو معروف على وظائف الجسم كله، كما تترافق عادة باضطراب وظائف الكبد والجهاز الهضمي والغدد الصماء، ويضطرب استقلاب الماء والأملاح في البدن، وفي كل هذه الحالات يعتبر العسل من الأدوية ذات الأثر الفعال، ذلك لأن العسل يكون بالنسبة للعضوية وسطاً مفرط التوتر تتراوح نسبة السكر فيه من ٣١ - ٤٠٪، وفضلاً عن ذلك فهو مادة غذائية مولدة للطاقة الحرارية، فالعسل ينظم انتقال الماء والشوارد عبر الأغشية الحيوية، ويساعد على ضبط توازن الضغط الحلولي Osmosis بين الدم والأنسجة وبذلك يمكن أن يكون له تأثير مدرّ للبول في حالات قصور القلب والكلى والكلىتين وانحباس السوائل في البدن.

وبالفعل فقد حقق زائس Zaiss لعسل لم يمس مصاب بأفة فلبية عمره سبعون عاماً، ومتوافقة بؤمة في الطرفين السفليين وحصل على نتائج حسنة جداً.

وفي ختام هذا الفصل لا بد من الإشارة إلى أنه إذا كان من الممكن استخدام العسل للتغذية والوقاية بشكل واسع، فإن استعماله كوسيلة علاجية في آفات القلب والكلى يجب أن يتم تحت إشراف طبيب اختصاصي يحدد استطلبات العسل في مثل هذه الأمراض ويحدد ضرورة مشاركته مع الأدوية الشريفة الأخرى، كما يفقد الكمية الدوائية من العسل اللازمة لكل حالة من أجل الحصول على النتائج المطلوبة.

الاستشفاء بالعسل في الأمراض العقلية

تؤكد تجارب الدكتور كولومباي Colombani في عيادة الأمراض العصبية في جامعة

Bologna بإيطاليا أن الإستيقاظ من السبات (اليوم) بواسطة حقنة أو حقنتين بمقدار ١٠ سم^٢

(١) وهذه الوصفة التي وردت عن سيدنا أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (ع) بمزج العسل مع زيت الزيتون المبارك في الإسلام - تفسر من كثير (سورة النحل)

من محلول^(١) عسلي بنسبة ٤٠٪ حقناً وريدياً أسرع من حقن مقدار مساوٍ له من محلول سكر العنب الأمر الذي يقود إلى سرعة النشاط والحيوية، وفي الواقع فإن الاستيقاظ والتنبه من الاستغراق بشكل سريع بفعل محلول العسل لا يمكن أن يكون إلا نتيجة التمثل الأفضل على مستوى الجملة العصبية المركزية ومن قبل المخ المتأثر بشكل خاص.

وبالنسبة لعضلة القلب فقد استطاع كل من العالمين بوجيولي Poggioli وكوبيني Coppini أن يبرهنا كيف حقق محلول العسل زيادة مستمرة في الغليكوجين (مولد سكر العنب) للقسم العضلي من القلب بالإضافة إلى تراكم أعلى بكثير كمية واستمراراً مما يحدث بعد الحقن بمحلول سكر العنب، ويتوصل العالمان المذكوران إلى أن محلول العسل يمثل أكثر فيزيولوجية بكثير من الغلوكوز حتى بالنسبة لعضلة القلب.

وعلى ذلك فقد تمت الاختبارات بشأن محلول العسل في كافة الأعراض التي يشكو منها المصابون بالأمراض العقلية ومنها خناق الصدر Stenocardia الذي يشترك في دراسته الطب الداخلي والعقلي على حد سواء، علاوة على الاضطرابات النفسية التي تتزايد أهميتها يوماً بعد يوم وتأخذ أهمية أكبر مع تقدم الدراسات إلى جانب وظائف الدماغ في النمو والتطور المسبب للتوليد الأمراض.

النتائج الأولية: تقود الحالات التي عولجت حتى الآن إلى بعض الملاحظات والاعتبارات الهامة وكانت تتم باستعمال حقنتين في اليوم بمعدل ١٠ سم^٣ ثم اختصار ذلك إلى حقنة واحدة لدى ظهور آلام باطنية طفيفة.

خناق الصدر Angina Pectoris وقد تم معالجة أربع حالات ففي الحالة الأولى لم تعط الحقن العسلية وإنما أعطي لأيام متناوبة ١٠٠ ملغ من Cocarbossilasi^(٢) فأفاد المريض بأنه شعر بانخفاض الآلام في ناحية القلب وتحسن نومه علاوة على مردود متزايد في العمل العقلي، إلا أنه بعد ١٥ يوماً عادت الآلام إلى الظهور، ونلاحظ اختلافاً عما سبق لدى مشاركة الكوكاربو سيلاسي مع الحقن العسلية حيث نجحت المعالجة في تحسين مردود العمل العقلي والرقاد وفي انخفاض الآلام الصدرية وبشكل عام كان انطباع المريض أنه استفاد بصورة أكبر.

(١) مستحضر طبي أنتج لأول مرة في إيطاليا من قبل شركة ALFA تحت اسم Ergosio.

(٢) وهو استر حمض الفسفور الثنائي للفيتامين ب ١.

والحالة الثانية كانت لمريض أدخل إلى المستشفى بحالة إسعاف بسبب ألم مفاجيء في الناحية الشرسوفية مع نوبة من عسر التنفس، أعطي الأوكسجين مع العلاجات الطبية العادية وخروج المريض بعد ١٥ يوماً، ولكن النوبة عاودته وصار يشتكي من آلام صدرية حادة تزداد أثناء صعوده درجاً أو بعد تناول ومن ظهور نوبات عسر التنفس الحادة بشكل أكثر نواتراً ولدى تطبيق المداواة بالمحاليل العسلية في الوريد ظهرت بوادر التحسن بعد أسبوع، وبعد ٣٠ حقنة تلاشت الآلام نهائياً في منطقة الصدر وأصبح بوسع المريض صعود الدرجات براحة وأن يتجه إلى عمله فور مغادرته المستشفى.

أما الحالة الثالثة فتناولت حالة رجل أعمال مرهق بشكل متزايد مضطرب النوم يشتكي من آلام صدرية نموذجية وبمعالجته بالحقن العسلية بدأت تزول آلامه ويعود مردود عمله إلى وضعه الطبيعي وزال الأرق وازدادت قابليته للطعام، وتناولت الحالة الرابعة رجل مفكر يعاني من الوهن والإنهاك المترافق مع آلام صدرية ذات نمط واحد أدت المعالجة بالحقن العسلية عنده إلى تحسن هام. ضخامة الكبد والطحال Hepato - Splenomegaly.

وقد تم اختبار حالة واحدة، كانت حالة مريض ذو طبيعة خاصة ظهرت عنده هيجانات مصحوبة بصداغ مستمر وقلق مع فلة قابلية للطعام، رافق ذلك تضائل القدرة على العمل وافك شيطانية ونوبات من تسرع القلب، وكانت نتيجة المعالجة بحقن العسل تحسن ملموس في القوة الحسدية ومقاومة وجلد متزايدين للعمل وتحسنت حالة الخجل قليلاً كما تحسنت حالة اليرقان والاضطراب ونوبات القم والحزن اللازمين.

الصرع البطني Abdominal epilepsy عولجت أيضاً حالة واحدة وكانت مريضة تشكو من نوبات إنهاك وسقم كبيرين، نقص وزنها ٦ كغ خلال شهرين لم تستفد من العلاجات المختلفة إطلاقاً. : لكن مشاركة حقن العسل مع خلاصات فوق الكلية أدت إلى تحسن الحالة العامة.

تناذر الوهن العصبي أو الوسواس Neurasthenia وقد نمت معالجة ٤ حالات تلخصت أعراضها باضطراب في النوم وظواهر عدم كفاية الكبد، وقد لوحظ بعد حقن العسل نقص في الوهن وتحسن في النوم وشعور واضح بالطمأنينة وتحسن في المزاج.

الهوس النفسي الهمودي (الكآبة): عولجت حالتين الأولى لم تكن إيجابية أما في الحالة الثانية فقد تم إعطاء حقن العسل بعد تحسن لا بأس به بواسطة المنومات إلا أنه بد

في حالة من الممر الحثيف Hypomania وعند استعمال حقن العسل نمة الحصول على تحسن اضافي

كذلك تم معالجة حالات فصامية من ازدواج الشخصية Schizophrenia التي سبق أن صرأ عليها نحسن معالجتها بالصدمة Shock ولكن استمرت حالة مرض الإرادة مع عدم رغبة في العمل. وحسبنا بهاية المعالجة بالعسل على نحسن المزاج ونشاط وهمة الإرادة. وكذلك حالة مريضين أحدهما مصاب بالهياج الجنوني والآخر بهيجان الهوس، نحسنا بالمعالجات العادية إلا أنهم بقيا محرومين من المبادهة في حالة مندية من المزاج وبمعالجتهمما بالعسل نحسنت حالتهمما المراجبة وأصبحا أكثر اهتماماً بالمحيط وأصبح بالإمكان إرسائهما إلى عملهما.

وخلص الدكتور روبرو بنيزي بنتيجة دراسته إلى النتائج التالية:

١ - إن من له اضطلاع على الأمراض العقلية بعلم تماماً بأن المصابين بها يعاونون من أوضاع معقدة للعد. وأن امعالحة بالصدمة والمنومات وعبرها من المعالجات المعروفة لا نزيل نهائياً كالأعراض بل يتطلب كل مريض على حدة معالجات إضافية أخرى تناسب وحالته

٢ - من المؤكد بالنسبة لعدد كبير من الاضطرابات أن إعطاء سكر العنب (الغلوكوز) مشتركاً مع الفينامينات قد أدى إلى نتائج جيدة منذ سنين، أما اليوم فإن محلول العسل المحفوظ وربده، بشكل تنويجاً وإتقائاً لهذه الصيغة الطبية.

٣ - نؤيد ملاحظات العائم كولومباني حول المفعول السريع للحقن الوريدية العسلية للحصول على البقطة من السبات أو النوم وبالنتائج القيمة لهذه المعالجة، وإن الأعراض الصدرية القلبية والهياج العصبي، وبعض الاضطرابات المسبقة بعد المعالجات العقلية المتعددة نجد لها بعض محاليل العسل طريقة مفيدة للاستعمال في هذا الميدان.

الاستشفاء بالعسل في الأمراض النسائية

الولادة بدون ألم :

قام الدكتور برونو بنزي^(١) Bruno Buzi باستعمال العسل في الامراض النسائية عوضاً عن محاليل الغلوكون أو الفركتوز عند المخاض (الطلق) وذلك بواسطة الحنف لوريديه العسلية ٤٠٪ (من العسل المصفى بالطريقة الفائقة Ultrafilre من العمل ALFA لمحصل على ولادة غير مؤلمة . ويمكن تفسير ذلك - كما يقول الدكتور برونو بنزي أن العسل يساعد الألباف الرحمية على القيام بالقلصات اللازمة بسهولة .

ومنذ عام ١٩٥٥ شرح بولمان في مقالة له^(٢) كيف نجح بجدارة في الإسراع بشدة الجروح عقب عملية استئصال الفرج Vulvectomy بتطبيق العسل كضماد يغير يوماً ، وكيف استطاع أن يغير من إندار وسبر تلك الجروح بواسطة العسل ، ولقد لفت النظر إلى تلك المعالجة البروفسور سكوت ررسل عام ١٩٦٨ حيث طبق العسل كعبار يومي على جروح البطن المنقوبة في مشافي شفيلد وسانت لويس وكانت النتائج باهرة .

وفي مشافي القديس لويس في لندن^(٣) قام كل من دينيس كافانا D Cavanagh وجون بيزلي J Beazley بدراسة عن خواص العسل العلاجية سبقتها دراسة محبة شاملة عن خواص العسل المبيدة للجراثيم . وقد طبق العسل الصافي على ١٢ مريضه أصبن بتهتك في جرح العملية عقب استئصال سرطان الفرج وكان العسل يصب مرتين كل يوم على الجرح ثم يغطى بالشاش دون ضغط ، وقد بين بنتيجة الدراسة أن الجروح أصبحت عقيمة منذ اليوم الثالث إلى السادس للمعالجة . وقد لاحظ المؤلفان أنه بعد تطبيق العسل حدث نحبب نظف في كل الجروح مما جعلها لا تحتاج معه إلى أي مطهر آخر قبل الغيار كما أنها لم تعد بحاجة إلى إجراء تطعيم جلدي ، وقد استمرت فترة المعالجة وحتى الشفاء من ٣-٨ أسابيع .

(١) عن كتاب Les ٧ Aliments Miracles تأليف Alin Carlla .

(٢) البحث مفصل في فصل "الاستشفاء بالعسل في امراض الجلد"

(٣) عن مجلة 1970 The For Obst and Gynaecology of the brtish common wealth الدكتور :

ركبة الأعرج

شفاء التهابات الإحليل والمثانة بحَقْن العَسَل

لأول مرة عام ١٩٥٩ كتب كل من العالمين خوبلاروف^(١) ولوره عن استعمال العسل لمعالجة التهاب الإحليل بالدويبات المشعرة (التريكوموناز) وذلك بحقن محلول العسل المائي ٥٠٪ ضمن الإحليل لمدة ٣ دقائق يومياً ولمدة ٦ - ١٠ أيام، وثبت لديهما أن الدويبات المشعرة تغيب عن مفرزات الإحليل خلال يوم أو يومين فقط .

وفي عام ١٩٦٦ نشر العالم شكليار N. Shklier مقالاً مفصلاً عن نجاح معالجته لخمسين مريضاً مصابين بالتهاب الإحليل بالترويكوموناز بالعسل . ففي الحالات الحادة أعطي المرضى لعدة أيام مضادات حيوية واسعة الطيف لمكافحة الأنتان الجرثومي المرافق، وبعد خمود الأعراض الحادة بدأ بالمعالجة الموضعية بحقن محلول عسلي بنسبة ٥٠٪ ممدد بمحلول ٥ بالألف من النوفوكائين^(٢) ويمنع المريض من التبول بعدها فترة ٣ ساعات تكرر المعالجة يومياً لمدة ٤ - ٥ أيام، ولم يظهر أي اختلاط أو عدم تحمل للمعالجة عند كافة المرضى .

أما في الحالات المزمنة فقد أجري للمرضى خمسة حقن أشركت بمعالجة عامة مناعية Immunology ومضادات حيوية تناسب الجراثيم المرافقة، أما في الحالات غير العرضية فاكتمل بإجراء الحقن الخمسة بالمحلول العسلي المذكور لوحدها .

ويؤكد شكليار أنه منذ اليوم التالي للمعالجة تحسنت حالة جميع المرضى إذ تناقصت الحككة أو انعدمت وقلّت المفرزات الفيحية وأصبحت شفافة ثم غابت تماماً في اليوم الرابع أو الخامس للمعالجة ٤٤ من أصل ٥٠ مريضاً، أما الضفيلي فقد انعدم وجوده بعد الحقنة الأولى عند ٨ مرضى، وبعد الثانية عند ١٧ مريضاً، وبعد الثالثة ١١ مريضاً وبعد الرابعة عند خمسة مرضى وبقي أربعة فقط لم تظهر عليهم آثار المعالجة المذكورة .

وفي محاضرة للدكتور كابلون M. Kaplun^(٣) عام ١٩٧٠ شرح واف لمعالجة مائة

(١) عن مقالة N. Shklier في مجلة العمل الطبي السوفياتي العدد ٣ لعام ١٩٦٦ موسكو .

(٢) اجتناباً للآلام الممكن الحدوث حين حقن المحلول العسلي ينصح بغسل الإحليل قبل حقن العسل بمقدار ٨ - ١٠ سم ٢ من محلول النوفوكائين ١٪ لمدة ١٠ دقائق بحقن بعدها المحلول العسلي .

(٣) ألفت المحاضرة في مؤتمر عن الطب الحديث في مدينة أرفا (عاصمة جمهورية بشكيريا السوفياتية) .

مريض مصاب بالتهاب المثانة الحاد استناداً إلى خواص العسل المضادة للعفونة إذ عالج ٥٠ منهم بحقن العسل في المثانة عن طريق الإحليل ممدداً مع الماء ومضافاً إليه النوفوكائين، ووضع النصف الآخر من المرضى كشاهد مراقبة (كونترول) حيث اختبر على بعضهم تأثير العسل وحده أو تأثير النوفوكائين وحده أو تأثير العسل ممدداً في مصل غريزي . ويرى كابلون نتيجة لمشاهداته أن المعالجة المثلى لالتهاب المثانة الحاد هي حقن العسل بنسبة ٢٣٪/ ممددة في محلول النوفوكائين بنسبة ٥ ، ١٪/ .

فقد جرى تحسين كبير على سير المرضى عند ٣٨ مريضاً (من أصل ٥٠) بعيد الحقنة الأولى إذ هبط البوال وخفت الآلام بشكل محسوس وبعد ٢ - ٣ حقن لم يتبق عند غالبية المرضى أية شكوى، وقد لوحظ عند بعض المرضى في الأيام الأولى للمعالجة اشتداد الألم أسفل البطن وخاصة عند التبول ولكن لم تؤد هذه الأعراض إلى قطع المعالجة، كما أن المعالجة كانت دون جدوى ظاهر عند ٣ مرضى فقط مما نستدل معه أن نسبة الشفاء بلغت ٩٤٪/ وقد دامت المعالجة ٣ - ٨ أيام .

ومما يجب الإشارة إليه أنه أجرى قبل المعالجة زرع للتبول ثم أجري اختبار تحسس الجراثيم تجاه العسل فكان سلبياً في معظم الحالات برغم نجاح المعالجة فيها بعد ذلك مما يدل على أنه ليس هناك أي مدلول لاختبار تحسس الجراثيم نحو العسل من أجل المعالجة بمحاليه .



اللحم

عن أبي عبد الله (ع) عن آبائه، عن علي (ع)، قال: كلوا اللحم، فإن اللحم من اللحم، واللحم ينبت اللحم، وما لم ياكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه، وإذا ساء خلق أحدكم من إنسان أو دابة فاذنوا في أذنه الأذان كله^(١).

وبالإسناد عن علي (ع)، قال: قال رسول الله (ص): سيد طعام الدنيا والآخرة اللحم^(٢).

عن أبي عبد الله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين (ع): لحوم البقر داء^(٣).

عن علي بن إسباط، رفعه إلى أمير المؤمنين (ع)، أنه ذكر عنده لحم الطير، فقال: أطيب اللحم لحم فرخ غذته فتاة من ربيعة بفضل قوتها^(٤).

عن أبي عبد الله (ع)، قال: كان علي (ع) يكره إدمان اللحم، ويقول: إن له ضراوة كضراوة الخمر^{(٥) (٦)}.

(١) مسند الشيخ ج ٢٥ ص ٤٢ - ٨

(٢) مسند الشيخ ج ٢٥ ص ٤٢ - ١١

(٣) مسند الشيخ ج ٢٥ ص ٤٦ - ٥

(٤) مسند الشيخ ج ٢٥ ص ٤٩ - ٣

(٥) حباب ج ٦٣ ص ٦٩ - ٧٠ - ٥٧

(٦) قال في الشهادة ص ١٣١، صبرني صربا وصرابة فهو صار إذا اعتاده ومعه حديث عمر: إن اللحم صبر، وكعب بن جهمر أي إن له عادة يشرع إليها كعادة الخمر، ومن اعتاد الخمر وشرها =

عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين (ع): إذا ضعف المسلم فليأكل اللحم باللبن^(١)

عن علي (ع) قال: إن نبيا من الأنبياء شكى إلى الله الضعف في أمته، فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن، فاستبانت القوة في أنفسهم^(٢).

عن أمير المؤمنين (ع) أنه قال: سمعت رسول الله (ص) يقول: من سرد أن يقل غيظله، فليأكل الدراج^{(٣) (٤)}.

عن علي (ع) قال: ذكر عند النبي (ص) اللحم والشحم فقال: ليس منهما بضعة تقع في المعدة إلا أنبتت مكانها شفاء، وأخرجت من مكانها داء^(٥).

عن علي (ع) قال: اللحم سيد الطعام في الدنيا والآخرة^(٦).

عن أمير المؤمنين (ع) أنه دخل السوق وقال: يا معشر اللحامين من نفخ^(٧) منكم في اللحم فليس منا^(٨).

= أسرف في النفقة، كما يرى فيها، وكذلك من أعاد اللحم لم يكذب بفساد غيره، فدخل في ذاب أسرف في النفقة.

وقال الكرمانى: إن عاد، مزاعه إلى اللحم، نحن كنعله.

قال المحلى في سحر: كأن هذه الأخبار محمولة على النفقة لأنها موافقة لأخبار المخاض وطريقة صوابها.

وقال الشهيد فدرس: سره في الدراج: روي كراهة إدمان اللحم وإن له صراوة كضم: في الحديث، وكراهة تركه أربعين يوما، وأنه يسحب في كل ثلاثة أيام، ولو دام عليه أسد عن، بجوها لعله في الصوم فلا بأس، وبكر: أكله في اليوم مرتين.

(١) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٥٨ - ٥٩ ح ٢

(٢) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٦٠ ح ٧.

(٣) الدراج: طائر يشبه الحجل وأكثر منه حجما، يذبح أرفط سواد وبياض، فصيل المنفار، قال ابن مسعود: لحمه أفضل من لحم الفجج والغواخت وأعدا، وألفظ وأيسر من لحم الندرج وأقل حرارة منه، ولحمه يزيد في الدماغ والفهم ويريد في المعنى.

(٤) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٣٤٨ ح ١.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٥٨ - ٥٩ ح ٨.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٧٣ ح ٦٩.

(٧) قبل في معناه: المراد إما النفخ في الجلد لسهو السليخ وإما المراد التدليس الذي يفعله بعض الناس من النفخ في الحيد الرفيق الذي على اللحم ليرى سميتا وهذا أظهر.

- نفقة البحار ج ٧ ص ٥٨٠.

في طب أهل البيت (ع)

عن أبي الحسن الأول (ع) قال: أطعموا المحموم لحم القبح^(١) فإنه يقوى السافين، ويطرد الحمى طرداً^(٢).

عن أبي الحسن (ع) قال: لا أرى بأكل لحم الحبارى^(٣) بأساً لأنه جيد للبواسير ووجع الظهر، وهو مما يعين على الجماع^(٤).

قال أبو جعفر (ع): أكل اللحم يزيد في السمع والبصر والفتوة^(٥).

عن أبي عبد الله (ع)، قال: مرق السلوق بلحم البقر يذهب البياض^(٦).

عن أبي الحسن الأول (ع)، قال: من أكل مرقاً بلحم البقر، أذهب الله عنه البرص والجذام^(٧).

خواص اللحم في الطب القديم

اللحم طعام كثير الإغذاء جيده، ويتولد منه دم متين صحيح كثير. وهو من أغذية

(١) الفيج: بفتح الفاف وإسكان الباء الموحدة، وبالجميم في آخره، واحده فبجة المحجل.

خواصها: قال عبد الملك بن دهر: مرارة الذكر منها، إذا اكتحل بها نفع من نزول الماء، وإن خلطت مع ماء الرازيانج واكتحل بها أبرأت من العشي بالليل، وشحمه ينفع السكنة واللوفة سعوطاً. قال أرسطو: مرارة الفيج، إذا خلطت بدهن زنبق وسمط بها المحموم ساعة بحم، فإنه يبرأ.

(٢) بحار ج ٦٣ ص ٧٤.

(٣) الحبارى: جمع حباريات: طائر أكبر من الدجاج وأطول عنقاً بضرب به المثل في البلاء، فيقال: «أبله من الحباري» قبل لها ذلك لأنها إذا غبرت عشها نسبته وحضنت بيض غيرها. والحبارى أنواع كثيرة.

الخواص: لحم الحبارى بين لحم الدجاج ولحم البط في الغلظ، وهو أخف من لحم البط لأنه بري وهو حار ورطب جداً.

قال الفزوي: يوجد في حوصلته حجر إذا علق على الإنسان لا يحتمل ما دام عليه، وإن كان به إسهال حبس بطنه. وإذا علق قلبه على من بكثرت النوم قل نومه.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٧٤.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٧٤.

(٦) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٤٥ - ٣٤٦.

(٧) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٤٦ ح ٢.

الأقوياء والأصحاء، ومن يكد ويتعب، ولا يحتمل إدمانه غيرهم لأنه يسرع الامتلاء ويورث الأمراض المتلائية .

ويختلف بحسب اختلاف أجناسه وأزمانه ومواقعه وأعضائه، فتكون لحوم الحيوانات البرية في أكثر الأمر أبيض من الأهلية، ولحوم الفتية أرطب، ولا سيما القرية العهد بالولادة .

ولحوم الجبلية أبيض من لحوم البرية، ولحوم الأهلية أرطب وأكثر غذاءً وأكثر فضولاً .

واللحم الأحمر أكثر غذاءً وأبطأ نزولاً، والسمين أقل غذاءً وأسرع نزولاً، والمجذع معتدل فيما بينهما .

اللحم أجناس يختلف أصوله وطبائعه . فنذكر حكم كل جنس .

لحم الضأن: حار في الثانية، رطب في الأولى جيد الحولي: يولد الدم المحمود المقوي لمن جاد هضمه . يصلح لأصحاب الأمزجة الباردة والمعتدلة، ولأهل الرياضات الثامة، في المواضع والفصول الباردة نافع لأصحاب المرة السوداء يقوي الذهن والحفظ ولحم العنق جيد لذيد، سريع الهضم خفيف ولحم الذراع أخف اللحم وألذ وألطفه وأبعده من الأذى، وأسرع انهضاماً ولحم الظهر كثير الغذاء يولد دماً محموداً .

ما جاء في كتاب (حياة الحيوان الكبرى): لحم الضأن يمنع المرة السوداء ويزيد في المنى وينفع من السموم ولحم الخرفان يغدو غذاء كثيراً حاراً رطباً لكنه يولد البلغم، ولحم الخصى منها يزيد في الباء .

دمها: الوضع: إذا أخذ وهو حار ساعة تذبج وطلبي به الوضع غير لونه وضعه .

كبد التيس: لبياض الأسنان: كبد التيس إذا أحرقت طرية وذلك بها الأسنان بيضها .

مرارة الكبش: نزول الماء: إذا اكتحل بمرارة الكبش مع العسل يمنع من نزول الماء إلى العين .

لحم الماعز: ما قاله ابن القيم في (الطبي النبوي): قليل الحرارة يابس، وخلطه المتولد منه ليس بفاضل، وليس بجيد الهضم، ولا محمود الغذاء، شديد اليبس، عسر

الإنهضام، مولد للحلط السوداء.

قال بعض الأطباء: إنما المذموم منه: المسن ولا سيما للمسنيين، ولا رداءة فيه لمن عباده وحكم الأطباء عليه بالمضرة: حكم جزئي، ليس بكلي عام وهو بحسب المعدة الضعفة، والأمزجة الضعيفة التي لم تعنده واعنادات المأكولات اللطيفة وهؤلاء: أهل البراهية من أهل المدن وهم القليلون من الناس.

ما قاله الدميري في (حياة الحيوان الكبرى): لحمه يورث الهم والنسيان ويولد البلغم ويحرك السوداء، لكنه نافع جداً لمن به الدماميل.

مرارة التيس: للطرش: مرارة التيس نخلط بمرارة البقر وتلطخ بها فتيلة ونجعل في الأذن نزيل الطرش وتمنع نزول الماء.

إزالة الشعر: إذا اكتحل بمرارة التيس بعد نتف الشعر الذي في باطن الجفن منع من نثانه، ويمنع من الغشاوة اكتحالاً، ومن العشاء، ويقلع اللحم الزائدة التي يقال لها: التونة، وينفع طلاء من الورم الذي يقال له داء الفيل.

بر المعز: للخنازير: ابن سينا في (القانون): بر الماعز يحلل الخنازير بقوة فيه، وإذا احتملته المرأة بصوفه منع سيلان الدم من الفرج ويقطع التزيف.

لحم البقر: ما ذكره ابن القيم في (الطب النبوي): بارد يابس، عسر الإنهضام، بطيء الانحدار، يولد دماً سوداوياً، لا يصلح إلا لأهل الكد والتعب الشديد ويورث إدمانه الأمراض السوداوية: كالبهق، والجرب، والقوب، والجذام، وداء الفيل والسرطان، وحمى الربيع، وكثير من الأورام وهذا لمن لم يعنده.

لحم العجل: لا سيما السمين: من أعدل الأغذية وأطيبها، وألذها وأحمدتها وهو حار رطب، وإذا نهضم: غذى غذاءً قوياً.

ما قاله القزويني في (عجائب المخلوقات):

فرنه: لحمي الربيع: يحرق ويجعل في طعام صاحب حمى الربيع تزول عنه، ويشرب من شيء من الأشربة يزيد في الباه ويقوي القضب ويورث النعوظ.

للرعاف: ينفخ في منخر الراعف ينقطع دمه.

للبرص: يحرق فرنه حتى يصير رماداً ويداف بالخل وبطلّي به البرص مستقبلاً به

الشمس فإنه يزول .

مخه: لوجع الأذن: يداف بدهن ويقطر في الأذن الوجعة يسكن وجعها .

مرارته: للكلف: مع بزر الجرجير وبزر الفجل ، وماؤه يعرض على النار ليقوي ويطلّى به الكلف فإنه يزول عنه إذا تركه زماناً .

للحبل: تخلط المرارة بورق الغبيراً مدقوقاً وتحمل به المرأة فإنها تحبل .

للمصروع: في مرارة البقر حجر قدر العدسة يجعل في ماء الشهدانج وماء العرفج ويسعط به المصروع يزول صرعه .

للقولنج: تخلط مرارة البقرة ببعر الفأر وتحمل به صاحب القولنج يفتح في الحال .

لظلمة العين: مرارة البقرة السوداء يكتحل بها من ظلمة العين فإنه يحد بصره حتى يقرأ نقش الخاتم .

كلية البقر: للخنزير: تعلق على من به الخنازير تزول .

لكثرة الجماع: خصية الفحل تجفف ونسحق وتشرب تهيج الباه وتعين على كثرة الجماع .

كعبه: لبياض السن: يحرق ويدلك به السن يبيضها ويذهب وسخها .

لبنه: لصفرة اللون والبواسير: يزيل صفرة اللون ، وإذا شرب بالمخيض ينفع من البواسير .

دمه: للورم: يطلى به الورم يسكن وجعه .

بوله: لحمي الربيع: قال بليناس : يخلط بول الثور ببول الإنسان ويوضع على أصابع اليدين والرجلين فإنه يزيل حمى الربيع ، وأقل ما يحتاج إلى ذلك ثلاث مرات ، وهذا من العجائب .

لحم الدجاج: ما ذكره ابن القيم في (الطب النبوي): حار رطب في الأولى خفيف على المعدة ، سريع الهضم ، جيد الخلط ، يزيد في الدماغ والمنى ، ويصفي الصوت ، ويحسن اللون ، ويقوي العقل ، ويولد دماً جيداً ، وهو مائل إلى الرطوبة .

ولحم الديك: أسخن مزاجاً ، وأقل رطوبةً ، والعتيق منه دواء ينفع القولنج والربو

والرياح الغليظة، والفراريج سريعة الهضم، مليئة للطبع، والدم المتولد منها دم لطيف جيد.

لحم الحمام: حار رطب، وفراخه أرطب وخاصة ما ربي في الدور، وناهضه أخف لحماً، وأحمد غذاءً، ولحم ذكورها شفاء من الاسترخاء والخدر، والسكته والرعدة، وأكل فراخها معين على النساء، وهو جيد للكلى، يزيد في الدم.

للجماع: الدميري في (كتاب الحيوان): قال القزويني: إذا طبخت الدجاجة مع عشر بصلات بيض وكف سمس مقشور حتى تنهري ويؤكل لحمها ويشرب مرقها فإنه يزيد في الباه ويقوي الشهوة.

قال القزويني: في قانصة الدجاجة حجر إذا شد على المصروع أبراه، وإذا علق على إنسان زاد في قوة الباه ويدفع عنه عين السوء، وإذا ترك تحت رأس الصبي فإنه لا يفزع في نومه.

ما ذكره الدميري في (حياة الحيوان):

دم الديك: لبياض العين: الاكتحال بدمه ينفع البياض في العين.

عرف الديك: للبول في الفراش: عرف الديك إذا أحرق وسقى منه من يبول في فراشه أزال عنه ذلك وأبراه.

خصيته: للحبل: خصيته إذا شويت وأكلتها المرأة التي لا تحبل في حيضها قبل الطهر بثلاثة أيام وجامعها زوجها حبلت.

الحمام: زيله، لعسر البول: أنه إذا سخن في الماء وجلس فيه من عسر البول أبراه.

خواص اللحم في الطب الحديث

اللحم غذاء أساسي وضروري للإنسان لا يستغنى عنه ولا سيما في أطوار النمو عند الأطفال والشبان وعند الحوامل. يوفر للإنسان البروتينات الضرورية. كما أنه خير المواد التي تزيد من إفراز العصارات الهضمية وخاصة عصارة المعدة، ولذلك يُعتبر من المواد المشهية التي يوصى باستعمالها عند الضعفاء وفاقد الشهية والناقلين من الأمراض المزمنة، وعند الأطفال والشباب، كما يحتوي اللحم على الحموض الأمينية الضرورية

لصيانة حياة الإنسان .

يعتبر اللحم أغنى طعام بالمواد البروتينية، فبه من ١٨,٥ - ٢٢ في المئة من البروتين، ومثل هذا المقدار من المواد الدسمة، وتبدل هذه النسبة انخفاضاً وارتفاعاً بحسب طبيعة اللحم ونوعه، فتتراوح بين ١٠ - ٤٥٪.

وفي اللحم أيضاً أملاح معدنية، وبخاصة الفوسفور - الموجود بوفرة في لواحن اللحم بصورة خاصة، وهو فقير بالصوديوم وفيه فينامينات (ب)، والشويات غير موجودة في لحم الحيوان مطلقاً، وهذا ما يجعل العيش على اللحم وحده غير ممكن، ونكون الحياة قصيرة جداً إذا اقتصر الغذاء على اللحم .

وفي اللحم من ٢ - ٣ في المئة من المواد المستخلصة تظهر في اللحم بعد ذبح الحيوان، وهذه تولد الحامض البولي المسؤول عن تكوين الحصى الصفراوي، وهذا ما يسبب منع تناول اللحم في بعض الحالات المرضية .

ورغم هذا فإن اللحم غذاء حسن الهضم، مولد لطافات من النشاط والحبوية، وهو يقدم للجسم العناصر التي لا يستغنى عنها لحفظ التوازن في الخلايا، وذلك بفضل المواد التي نضاف إليه عند طبخه واستعماله، فترتفع القيمة الحرارية فيه إلى رقم يتراوح بين ١٥٠ - ٤٥٠ حرورياً.

وعلى هذا، يوصف اللحم بأنه: يمد عضوية الجسم بالمواد البروتينية التي يحتاج إليها، وينشط الوظائف الهضمية والشرائين القلبية، والدفاعية، ويكافح النعفات الأمعائية، ويزيد في تشكيل العناصر الأزوتية .

وفلما يختلف تركيب اللحم، بحسب نوع الحيوان ولا سيما في المواد الهيولية منه ولكنه يختلف فيه بحسب طراز معيشته، وعمره ونوع غذائه .

ولقد وضع من مختلف التجارب أن الطعام الذي يجمع بين اللحوم والخضروات هو أصح غذاء يؤدي إلى أحسن النتائج لسبب واحد وهو أن اللحوم أكثر الأطعمة احتواءً على المركبات البروتينية (الزلالبة) الضرورية لبناء الأنسجة والخلايا .

وإذا أراد الإنسان أن يحصل على كمية المركبات البروتينية التي تحتوبها بضع أوقبات من لحم الضأن أو البقر وجب عليه أن يستهلك كميات كبيرة الحجم من الخضروات لبس في مقدور المعدة احتمالها .

ومما يبرز أهمية اللحوم في التغذية ، أن الجسم قادر على حزن معظم عناصر الطعام الضرورية ، فهو يحتزن السكر في الكبد ، والتحمة تحت الجلد ، والفيتامينات في أسجته المختلفة .

فائدة التغذية باللحوم: لقد حقق العالم «بوسكيه» تجربة فريدة : فقد غذى بعض الضفادع ببروتين من أصل نباتي وحيواني وقد نسن له أنه لا بد له - كي يحصل على أسرع نمو بأقل كمية غذائية . من تغذية الضفادع بلحم الضفادع .

ولقد أثبتت التجارب أنه لا يمكن ، عسب ، الاستعاضة عن ٤٠ غراماً من اللحم بمائة غرام من القمح رغم أن الكمبين تنطوي على مقدار واحد من البروتين هو ٧ غرامات ، ومرد ذلك أن بروتين الحليب أو اللحم أو القمح ليس متساوياً في قيمته الحيوية .

إن احتياج الإنسان إلى البروتين يختلف باختلاف السن فكيفما يحفظ التوازن ، بين السنة الأولى والثالثة من العمر ، لا بد من مقدار يومي يعادل ٣,٥ غرامات من البروتين لكل كيلو غرام واحد ، وإذا بدت هذه النسبة عالية فلأن احتياج النمو كبير في مثل هذه السن .

ويتفق العلماء على أن غراماً واحداً في الكيلو غرام كاف بعد سن الحادية والعشرين . إن رجلاً يزن ٦٠ كيلو غراماً لا بد له من ٦٠ غراماً من البروتين كل يوم نصفها من البروتين الحيواني ، مثال ذلك :

٢٠٠ غرام من اللحم

٢٠٠ غرام من الخبز

٢٥,٠ لتر من اللبن الحليب .

إن هذه الكميات كافية لإعطائه احتياجه اليومي من البروتين .

هل يستطيع الإنسان أن يعيش عيشة طبيعية دون أن يأكل لحماً؟

النباتيون المتمسكون بهذه الطريقة لا يتناولون أي طعام من أصل حيواني وترتكز النظرية (النباتية) على أن الطاقة الشمسية التي تمنصها النباتات تفقد الكثير من قيمتها بعد أن يأكل الحيوان النبات فيحوّله إلى لحم .

والنبات يعطي الإنسان طاقة أعظم .

إن هذه «الطريقة» ليست مما ينصح به مهما كانت «الفلسفة» المستندة إليها لأن كمية البروتينين نظل، بدون اللحم ضعيفة. وأفضل من هذه الطريقة (رغم شهرة اللذين يشايعونها كبار العلماء والفلاسفة) الطريقة (اللبنية النباتية) فهي تضبف إلى الأطعمة النباتية اللبن والبيض والزبدة.

ويعتبر كبار أكلة اللحم معرضين دائماً لارتفاع الضغط وتصلب الشرايين وغيرهما من الأمراض.

فهل صحيح ما يقال عن أن طعاماً غنياً باللحوم، أو بالبروتينين يقصر الحياة؟ ما زال الجواب موضع أخذ ورد.

هذا وتدل الإحصائيات التي نظمها البروفسور «لوفنكاردت» من لوزان، أن أكلة اللحوم أقرب إلى الإصابة بارتفاع الضغط من مسهلتي النباتات.

والواقع أن اللذين يشكون من ارتفاع الضغط هم دائماً من كبار الأكلة والشاربين. قد يلعب المرف الذي يرافق الأغذية اللحمية دوراً سيئاً بالنسبة لهؤلاء الناس.

ما هي الحالات التي يجدر بقاقيها اللجوء إلى حمية غنية باللحوم؟

إن قدرة اللحم الحرارية فادرة ضعيفة (حريرتان في الغرام) إذا ما قُبست بقدرة الدهن أو السكر (٩ حريرات في الغرام) أما هضم اللحم فسهل.

واللحم، من ناحية ثانية، يضعف كتلة الأغذية المائية التي يستوعبها الجسم ومن أجل هذا ينصح المصابون ببعض حالات السمنة بالإكثار من تناول اللحوم.

ونظراً بقيمة اللحم التصنيعية في إعادة البروتينات في الجسم وفي حالات فقر الدم (الأنيميا) تتطلب إعادة بناء الكريات الحمر التي تلون الدم، الحديد والأحماض الأمينية. واللحم يؤمن هذه المادة كما يؤمن الفيتامينات اللازمة ولذا كان افتقار الغذاء إليه من أسباب الإصابة بفقر الدم.

وإرهاق الكبد بالأدهان يهينها للإصابة بالشمع.

ماذا يقال ضد اللحم: قال الدكتور الأستاذ لينوسيه: من المؤكد أن اللحم يحدث تسمماً بطيئاً للجسم، وهو عامل مهم لأحداث داء البولة الدموية وداء المفاصل.

وفال الدكتور هوشار: إن الغذاء الحيواني ليس بغذاء، بل هو تسمم مستمر إن

الأمراض الناتجة عن الإفراط في أكل اللحم هي: النقرس، والروماتيزم، والسكر، وتصلب الشرايين، وبعض الإصابات الكلوية والكبدية.

إن اللحم منه للدماغ والعضلات، والإفراط فيه يضعف المخ والعضلات، وهو لا يكون دائماً غذاء منوعاً.

وقال الدكتور «وودلاند» الأستاذ العالمي في التغذية، إن الإكثار من تناول اللحوم يضر بصحة الإنسان ضرراً بليغاً، إذ يعتبر الحد الأقصى الذي يستطيع جسم الإنسان الكامل أن يهضمه ويمثله من اللحوم هو (١٤٠) غراماً في الأربع والعشرين ساعة.

وعلى ذلك، فالأفراد الذين يسرفون في تناول اللحوم، يعرضون صحتهم للسقم، لأن كل ما يزيد عن طاقة أجسامهم، لا بد أن يتخلصوا منه، وهذا يجهد الكليتين مما قد يؤدي إلى التهاب الكلى على مر الأيام.

ويؤكد علماء كثيرون اليوم على أن الحقائق العلمية أثبتت أن أكلة اللحوم معرضون للإصابة بارتفاع الضغط الدموي، وتصلب الشرايين، وغيرها من الأمراض، بينما النباتيون بعيدون عن هذه الأمراض، أو - على الأقل - إن نسبة إصابتهم بها أقل من نسبة إصابة اللحميين بها.

لمن يصلح اللحم ولا يصلح: إلى جانب اللحميين والنباتيين يوجد فريق ثالث - هو الأكبر والأقرب إلى المنطق والواقع - يؤكد أن غذاء الإنسان المفضل هو ما جمع بين اللحوم والنباتات بنسب مركزة دقيقة معقولة، ويرون أن اللحم يصلح لكل الأشخاص ذوي الصحة الجيدة، ويصح أن يتناول منه الشخص يومياً من ١٠٠ - ١٥٠ غراماً، ويعطى الطفل من عصير اللحم حين بلوغه السنة، وبعدها يعطى اللحم المشوي المهروس، أو المطبوخ، حيث تنبت أسنانه ويستطيع المضغ. ومنذ بلوغه السنة السابعة أو الثامنة يعطى من جميع أنواع اللحم كالبالغين. ويعطى اللحم للناقهين حتى ٢٠٠ غ في اليوم. ويعطى اللحم غذاء للنمو، ولذوي الأعمال الجسدية والعقلية، على أن ينقص الشيوخ منهم المقدار اليومي، فيكفي مئة غرام في اليوم، ولا ضرورة لتناولهم اللحم في كل يوم.

ويعطى اللحم يومياً - خصوصاً - للمسلولين، والمصابين بفاقة الدم، ومنهوكي القوى، والنساء الحاملات.

وعلى المصابين بارتفاع الضغط، والروماتيزم، والتهاب المفاصل، والبول

الزلالي، والاحتقان، والتهابات الكلى، أن يخففوا من تناول اللحم.

نصائح لحفظ اللحم: أحسن طريقة لحفظ اللحم طازجاً هي غسله بالحل، ثم وضعه في البراد (الثلاجة)، واللحم سريع الفساد ولذا يجب العناية به.

ومن الطرق الحسنة لحفظ اللحم في الثلاجة: نقطعيه قطعاً صغيرة تعبأ في علب من الكرتون المبطن بالورق المصنوع من السليلوز، ويجب ألا ينفذ الثلج من الثلاجة لضمان استمرار البرودة، ونبدل درجة الحرارة داخل الثلاجة يعرض اللحم لتأثير الجراثيم الضارة.

يجب أن نطبخ اللحوم المحفوظة في البرد فور ذوبان الجليد عنها وإلا فقدت كثيراً من نكهتها وطعمها، وتبدل لونها، ونفقد قوة مص الماء.

حين شوي اللحم يجب: أن نحمي المشواة قليلاً وتكون الحرارة شديدة، ثم تخفف.

يجب أن يشوى اللحم بلا ملح لحفظ مادة الحديد فيه، ويضاف الملح بعد الشوي، والأحسن دهنه قبل الشوي بزيت الزيتون.

بفضل ألا يحفظ اللحم في براد البين أكثر من يومين أو ثلاثة.

يجب تسخين المفلاة جيداً قبل وضع اللحم فيها، ثم توضع الزبدة أو الزيت، ثم اللحم ولا تستعمل بقايا الزبدة أو الزيت مرة ثانية.

عند شراء اللحم اختر لحم الفخذ أو الصلب أو الأضلاع الخلفية، وإذا لم نجدها، فخذ من لحم الصدر، وما كان وراء البطن، ثم الأضلاع الأمامية والوسطى.

حين شراء لحم الغنم، اختر لحم الخروف الصغير العظام، السمين، وحمرة لحمه فائمه، ولون دهنه أبيض ناصعاً صلباً، واضغط اللحم بيدك فإن نفي منكماشاً فهو لحم عجوز.

لحم العجل الجيد هو ما كانت حمرة لونه ناصعة، ودهنه شديد البياض والصلابة. وتجنب اللحم الذي يخالط لونه صفرة، أو يكون لونه أرجوانياً.

آراء كبار علماء الطب الغذائي حول تناول اللحوم

قال الأستاذ «بلز» رئيس المستشفى المشهور بألمانيا في كتابه «الطب الطبيعي»: من الخطأ الاعتقاد بأن المرضى يتقوون ويسترجعون صحتهم بأكل اللحم، أو بشرب المرق

المستخرج منه ، والأطباء العديدون الذين يصفونه لمرضاهم يرتكبون بذلك طيشاً عظيماً ، لأن له تأثيراً ضاراً بالمرضى ، ويبعد أن يجلب إليهم أي نفع كان .

وقال : إن للحم تأثيراً مهيجاً ضاراً بالبنية ، وإنه ليستنتج من منع الأطباء مرضاهم من تعاطيه في حالة الحمى ، أنه مما لا يستحق أن يوصى به ، فإن الأغذية التي تضر المرضى يكون ضررها أكبر من نفعها للأصحاء . والفرق بين الحاليين أن الأصحاء لا يحسّون بضررها سريعاً . ثم إن قيمة اللحم الغذائية ليست على الدرجة التي يتوهمها الناس ، فإن رطلاً من دقيق القمح أو الحبوب الأخرى أو من النباتات الخضراء يحوى من المواد المغذية أكثر مما يحويه رطل من أجود لحوم البقر .

وقال الدكتور (بوبرا) في كتاب (التدبير الغذائي النباتي المؤسس على العقل والعلم) :

القوة المعوضة العامة للأغذية توجد حيث وضعت الطبيعة عنصر الحياة بالقوة ، أو في حالة كمون ، كما هي في الحبوب والبقول والجذور والدرنات والفواكه والبيض واللبن أو ما يشتق منها .

أما اللحم أو الجثة الهامدة فليست إلا حثالة ميتة قد استنفدت دورها الغذائي وصارت مملوءة بالقلويات المتخلفة من الأجسام العضوية المتحللة وبقايا استحداثات المواد الحية إلى مواد جامدة ، ومن هنا فهي لا تصلح للتغذية الطبية لأن الموت لا يستطيع أن يحفظ الحياة .

وقال الأستاذ (راوكس) من لوزان كما نقلته عنه دائرة معارف القرن التاسع عشر :
التغذي بالجثث المبتة يؤدي إلى الداء الكحولي لا محالة ، وهو الجرح الدامي في جسم الهيئة الاجتماعية الحاضرة وقد استحوذ بشكل شنيع غير قابل للشفاء على الذين يغتذون بالجثث ، وهو عامل على إفنائهم بسرعة وقد دلت التجربة على أن النباتيين لا يصابون به .

وقال الأستاذ الإنجليزي الدكتور (هيج) كما نقله (ج. فوجت) في كتابه (كيف الحصول على مخ صحيح) : الغذى باللحوم يشحن الدم بحمض البوليك فيُسمّ البنية ويسبب لها الأمراض العسرة الشفاء ولا دواء لذلك إلا الاكتفاء بالنباتات .

كتب الأستاذ (هوشار) الفرنسي العضو في المجمع الطبي ، وصاحب مجلة الطبيب العملي ، عدة مقالات في مضار اللحم نلخصها فيما يلي :

إن الإنسان ليفتل نفسه باتباعه في غذائه تدبيراً مضاداً للطبيعة، حتى أن معدل الحياة البشرية قد سقط تدريجاً من ٥٠ إلى ٤٠ ثم إلى ٣٠ ثم إلى ٣٥ سنة، وإليك بعض آراء كبار العلماء: قال كوفيه الطبيعي المشهور: يظهر أن جسم الإنسان مركب بحيث تكون معظم تغذيته من الفواكه وجذور النبات وأجزائها الماثبة.

وفال فلورنس الفسيولوجي المشهور: إذا اعتبرت معدة الإنسان وأسنانه وأمعاءه فهي من أكلة النباتات والفواكه الطبيعية.

وفال ميشيل ليفي: بظهر أننا نتبع في حفظ حيواننا قاعدة مخالفة لقواعد حفظ الحياة. ثم فال هوشار: لا يخلو هذا من غلو ولكن هناك حقيقة ثابتة وهي أن الغذاء الحيواني الذي نأكله ليس بغذاء بل هو نسيم مستمر متكرر.

الأمراض التي يسببها أكل اللحم

فال الأستاذ هوشار: أما الأمراض المسببة عن الإفراط في أكل اللحوم فهي: داء النقرس، والروماتيزم، والبول السكري، وهناك أمراض أخرى كأمراض الكلى والمعدة، والقلب، والأوعية، والصداع، والربو، وآلم الأعصاب، والأمراض الجلدية والعصبية، وعلى الأخص النوراسانيا التي تزيد انتشاراً يوماً بعد يوم، كلها تتسبب عن سوء انتخاب الأغذية والإفراط في تناولها.

ثم أتى على رأي الأستاذ لينوسيه وهو قوله: إن كل ما ينسبونه إلى اللحم من الأضرار لا يخلو من الصحة، لأنه من المؤكد أن اللحم من بين جميع الأغذية العادية يحدث تسهما بطيناً للجسم، وهو عامل خطير لأحداث داء البولينا، وداء المفاصل وقال: إن الدكتور كيونكا نجح في توليد أعراض النقرس في الدجاج بفصرهم على التغذية اللحمية: ثم قال: إنه لا شك في إمكان جعل البنية في حالة صحة جيدة بالاعتصار على الأغذية النباتية دون سواها.

وكثيراً ما ينشأ الربو من الغذاء، وقد نشرنا حالات لم تنجح فيها العلاجات، وزالت في بضعة أشهر بقصر أصحابها على أكل اللبن والنباتات.

ثم قال: اعتاد الأغنياء أن يتغذوا بالدقيق الأبيض، وهو قليل التغذية، وكلما ازداد بياضه قلت تغذيته.

وقد أثبت العالم «ما جندى»: إن الكلاب التي تتغذى بالخبز الأبيض والنخال تعيش أكثر من الكلاب التي تتغذى بالخبز الأبيض، فقط لأن الخبز الأبيض قليل التغذية ويحدث إمساكاً.

والعضلات لا تقوى بأكل اللحم بل بأكل الخبز والإدهان.

فكان اليونانيون يهيئون شبانهم للمصارعة بقصرهم منذ نعومة أظفارهم على التغذية بالتين والجور والجبن والخبز الخشن.

وفي فرنسا أشد الرجال هم الذين يفضلون التدبير النباتي على غيره.

وفي روسيا يشتغل العملة ١٦ ساعة متواصلة ولا يأكلون إلا النباتات والجبن والخبز الأسود.

قال: وفي القطر المصري يتغذى العملة والنوتية بالشمام والبصل والفول والعدس والذرة، وهم أشداء أقوياء، وكللك نوتية الآستانة وعملة المناجم في شبلى.

وفي الولايات المتحدة لم يعمل السكة الحديدية التي تخترق البلاد إلى الأوقيانوس إلا العمال الصينيون، وهم لا يتغذون إلا بالأرز، وسكان جبال هملايا أشداء أقوياء، ولا غذاء لهم إلا الأرز. ويوجد قبائل هندية تقطع في اليوم من ١٥ إلى ٢٠ فرسخاً، وذلك في مدة ثلاثة أسابيع متواصلة وهي لا تتغذى إلا بالأرز.

هذه كلها أدلة تبرهن على أن التدبير النباتي يكسب العضلات قوة.

النباتات تحتوي على فسفور أكثر من اللحم

ثم قال الأستاذ هوشار: إن الأغذية النباتية تحتوي من حمض الفوسفوريك على مقدار أكبر مما يحتويه اللحم منها، والأغذية النباتية ليست بثقيلة على المعدة خلافاً لما يعتقد الجمهور، فإنها تهضم في الأمعاء، أما اللحم فيهضم في المعدة.

الاقتصار على النباتات يطيل الحياة

ثم قال الأستاذ هوشار: في التاريخ شواهد كثيرة تدل على أن اتباع التدبير الغذائي النباتي يطيل الحياة من أمثلة ذلك: كورنارو رئيس جمهورية البندقية فقد كتب تاريخ حياته

وهو في السادسة والثمانين وتوفي بعد أن جاز المائة، وكان متبعاً تديراً نباتياً صعباً جداً على أثر مرض شديد اعتراه بسبب إفراطه في الطعام.

وبتريس أوتيل عاش ١١٣ سنة وكان يتغذى بالنباتات، ولم يأكل لحماً إلا في عدد محصور من مآدب أديها لأسرته.

وكثير من الفلاسفة والكتاب اتبعوا تديراً نباتياً في حياتهم وتوفي أكثرهم في سن متقدمة جداً نذكر منهم نيوتن الفلكي المشهور الذي توفي وله (٨٥) سنة، وكان يتغذى بالخبز والنباتات والماء. وفونتنيل الفيلسوف الفرنسي، وسيفريل الكيماوي عاشا أكثر من مائة سنة، وغيرهم من مشاهير الكتاب والعلماء، كبر ناردين دوسان بير، وفرنكلان، وفولتير، وجان جاك روسو، وميشيليه، ولا مرتين.

ثم قال الأسناذ هوشار: والتدبير النباتي يطيل الحياة لأنه لا يهدم البنية ويقي الجسم من الإصابة ببعض الأمراض، بخلاف التدبير الغذائي اللحمي الذي يولد في الجسم عدداً عظيماً من الأعراض كتصلب الشرايين، وعدد عظيم من أمراض القلب والإصابات الكلوية والكبدية.

وظهر مقال للدكتور جلالي أستاذ علم وظائف الأعضاء بكلية فرنسا في شهر مارس سنة ١٩١٣ في محاضرة ألقاها على الجمعية العلمية للأغذية النباتية فإنه قال:

الغذاء النباتي يحتوي ولا شك على العناصر اللازمة لجسم الإنسان ففيها الماء والأملاح المعدنية بالكمية المطلوبة ومواد هيدروكربونية ومواد زيتية وأزوتية.

مقدار المواد الزلالية التي يحتاج إليها الجسم

كان الناس يعتقدون أن المواد الزلالية في اللحوم أكثر منها في النباتات فأثبتت لهم الكيمياء بالتجربة: أن ما يحتويه رطل القمح من المواد الزلالية أكثر مما يحتويه الرطل من أجود اللحم، وجاء العلم فأثبت اليوم أن المادة الزلالية الموجودة في النباتات أجود في التغذية من تلك المادة الموجودة في الأجسام الحيوانية، وأقام الدليل بعد ذلك على أن ما يحتاج إليه الجسم من تلك المادة أقل بكثير مما كان يتوهم بل أن الإكثار منها يقضي إلى المرض فجاءت هذه التجارب مفسرة لهذا المظهر العجيب من تمتع الفقراء والمحرومين من الأطعمة الكافية بالصحة والقوة وحرمان الأغنياء من تلك التعمتين مع انغماسهم في

المآكل الدسمة وعنايتهم بأجسامهم .

كم يحتاج الجسم البشري من البروتين لكي يؤدي وظائفه حق الأداء

إن الأمراض الناشئة عن الإفراط في أكل البروتين كثيرة، والوفيات بها تزيد على الوفيات بسواها، فإن أمراض القلب والكلى والكبد، ناشئة عن سوء نشيل البروتين لمعرفة ما يجب أكله من اللحم والبيض واللبن ونحوها من الأمور التي تعد أساساً لحفظ الصحة وإطالة العمر .

ثم أن أعظم الأطباء مجمعون على أن بعض الأمراض الأخرى العضالة كالسرطان ناشئة عن الخطأ في تعيين مقدار البروتين في الطعام .

وإن من بحث في هذا الموضوع الدكتور هيد هيد الدنمركي فظهر له من أبحاثه أن ٢٥ غراماً من البروتين في اليوم تكفي الشخص العادي ونحفظ صحته، وقد قال هذا الطبيب : إن زيادة هذا المقدار في الطعام مضر بالجسم .

هذا بعض ما استنتجه الدكتور هيند هيد من أبحاثه وتجاريه :

١ - إن الألبوم الموجود في الأطعمة الحيوانية (كاللحم والبيض واللبن) وإن مقدار الألبوم الذي يحتاج الجسم إليه أقل من المقدار الذي كان بظن لازماً له .

٢ - إن الأطعمة التي بفل الألبوم فيها تزيد قوة الجسم على احتمال المشقة والتعب فقد قال الطبيب المذكور : لا أعرف واحداً من الذين يكثرون من أكل اللحم أحرز فصب السبق في محاضرة طويلة .

٣ - إن عدد الوفيات بأمراض الكبد والكلى والأمعاء يبلغ بين سكان المدن المترفين نحو أربعة أضعاف ما يبلغه بين الفلاحين الذين معظم طعامهم من البطاطس والأدهان (الزيت) .

وبلخص استنتاج الدكتور هنديد بقوله : إن قيمة الألبوم الباني أفضل من قيمة الألبوم الحيواني، ولكن يجب الاعتدال جداً في استعماله وكميات معينة، وأنه بجدر بأس أن يقلوا من أكل اللحم، وأن لا يكون أكله مع القلة مستمراً، بل أن يؤكل في فترات متباعدة .

قال الأستاذ نشدن : إن الدكتور هنديد أثبت أن الجسم البشري يحتاج كل يوم إلى

٢٥ غرام من البروتين، وأفول الآن أن هذه الكمية بالتقريب موجودة في ثلاث بيضات أو ثلاث بيضات مكعبة من لحم البقر أو ثلاث كبايات من اللبن، ثم أن قطعة كبيرة من الخبز (الإفرنجي) تحتوي على أربع غرامات من البروتين، وصحن من البطاطس يحتوي على نحو غرامين ونصف غرام.

ولكن الجهاز الهضمي لا يستطيع أن يستخرج كل البروتين الموجود في الطعام الذي يدخل جوف الأسنان، فإذا أكل المر طعاماً ليس فيه غير ٢٥ غراماً من البروتين، فإن جسمه لا ينال من هذا البروتين إلا نحو النصف، ولذلك يجدر بنا أن يكون الطعام اليومي محتوياً على ٥٠ غراماً على الأقل من البروتين لسد حاجة أنسجة الجسم.

وبعبارة أخرى أن الجسم ينال حقه من البروتين أو الألبوم إذا كان في الطعام بيضة واحدة، وكبد، أو لحم البقرة، أو خمس أوقبات من لحم البقرة، يكون هذا وزنها قبل طبخها. والمحفوظ أن هذا المقدار ساء في كل ما يحتاج إليه.

وكن الأمر المهم في مسألة الطعام هي عدم الإفراط في شيء منه، ولكن الخطر كل الخطر ناشئ عن الإفراط في أطعمة البروتين أي اللحم والبيض واللبن.



البيض

عن الأصمغ، عن علي(ع) قال: إِنَّ نَبِيّاً من الأنبياء شكّا إلى الله تعالى قلة النسل في أمته، فأمره أن يأمرهم بأكل البيض، ففعلوا، فكثر النسل فيهم^(١).

في طب أهل البيت(ع)

عن يونس بن مرازم قال: ذكر عند أبي عبدالله(ع) البيض فقال: أما إنه خفيف بذهب بقرم^(٢) اللحم^(٣).

عن أبي عبدالله(ع)، قال: شكّا نبيّ من الأنبياء إلى الله عز وجل قلة النسل، فقال: كل اللحم بالبيض^(٤).

عن أبي عبدالله(ع)، قال: مخ البيض خفيف، والبياض ثفيل^(٥).

عن موسى بن بكر، قال: سمعت أبا الحسن(ع) يقول: كثرة أكل البيض تزيد في الولد^(٦).

(١) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٨٠ ح ٧.

(٢) النرم: محرّكة شدة شهوة اللحم.

(٣) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٧٨ ح ١.

(٤) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٧٩ ح ٣.

(٥) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٧٩ ح ٤.

(٦) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٧٩ ح ٥.

عن عمر بن أبي حسنة الجمال، قال: شكوت إلى أبي الحسن (ع) فلة الولد، فقال لي: استغفر الله، وكل البيض بالبصل^(١).

عن أبي عبدالله (ع)، قال: من عدم الولد فلأكل البيض، وليكثر منه^(٢).

عن علي بن أحمد بن أشبم قال: شكوت إلى الرضا (ع) فلة اسمرائي الطعام، قال: كل مخ البيض، ففعلت فانتفعت به^(٣).

الرسالة الذهبية للرضا (ع): ومداومة أكل البيض، يعرض منه الكلف في الوجه.

وفال (ع): وكثرة أكل البيض وإدمانه، يورث الطحال ورياحاً في رأس المعدة، والامتلاء من البيض المسلوف، يورث الربو والابنهار^(٤).

وقال (ع): واحذر أن تجمع بين البيض والسّمك في المعدة في وقت واحد، فإنهما منى اجتماعاً في جوف الإنسان، ولدا عليه النفرس والقولنج والبواسير ووجع الأضراس^(٥).

عن رسول الله (ص)، أنه قال: واللحم بالبيض يزيد في الباء^(٦).

البيض في الطب القديم

يُختار من البيض الحديث على العنق، وبيض الدجاج على سائر بيض الطير. وهو معتدل يميل إلى البرودة قليلاً.

قال صاحب القانون: ومُخّه حار رطب، يولّد دماً صحبجاً محموداً، وبغذي غذاء يسيراً، ويسرع الإنحدار من المعدة إذا كان رخواً.

وفال غيره: مخّ البيض مسكن للألم، مملّس للحلق وفصبة الرئة، نافع للحلق والسعال وفروح الرئة والكلّى والمثانة، مذهب للخشونة لا سيما إذا أخذ بدهن اللوز

(١) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٧٩ ح ٦.

(٢) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٨٠ ح ٩.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٨ ح ٢١.

(٤) البهر: بضم الباء: انقطاع النفس من الأعباء، والبهر: الربو. (لسان العرب ج ٤ ص ٨٢).

(٥) الرسالة الذهبية ص ٦٢ ح ٣٢١.

(٦) دعائم الإسلام ج ٢ ص ١٤٥.

الحلو، ومنضج لما في الصدر ملين له، مسهل لخشونة الحلق.

ويباضه إذا قطر في العين الوارمة وربما حاراً، برده وسكن الوجع، وإذا طخ به حرف النار أول ما يعرض له لم يدعه يتنفط، وإذا طخ به الوجه منع من الاحتراق العارض من الشمس، وإذا خلط بالكندر^(١) ولطخ على الجبهة نفع من النزلة.

وذكره صاحب القانون في الأدوية القلبية، ثم قال: وهو - وإن لم يكن من الأدوية المطلقة - فإنه مما له مدخل في نقوية القلب جداً، أعني: الصفرة - وهي تجمع ثلاثة معانٍ: سرعة الاستحالة إلى الدم، وقلة الفض، وكون الدم المتولد منه مجانساً للدم الذي يغذو القلب خفيفاً مندفعاً إليه بسرعة. ولذلك هو أوفق ما يتلافى به عادية الأمراض المحللة لجوهر الروح.

قال في الموجز: أفضل البيض النيمرشت^(٢) من معّ ببيض الدجاج والصلب من مشويه، يستحيل إلى الدخانية، وهو إلى الاعتدال لكن محه أميل إلى الحرارة، ويباضه إلى البرودة، وهما رطبان، وهو ينفع من السعال، وخشونة الحلق، وبحوحة الصوت، ومن السيل والشوصة^(٣)، وضعف النفس، ونفث الدم، وخاصيته إذا نحسبت^(٤) صفرنه مفترة، وهو سريع النفوذ جيد الكيموس^(٥)، كثير الغذاء، لطيفه وفيه فض، ويدخل في حفن فروح الأمعاء، وفي أدوية الزحير^(٦).

البيض في الطب الحديث

يعنبر البيض في حد ذاته غذاء كاملاً، ذلك لأنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم.

(١) الكندر: اللبان الأبيض. والكندر بالقارسية: هو اللبان بالعربية. راجع شرح اللبان ص..

(٢) النيمرشت: وصنعت أن يرمى في الماء بعد غليه مدة يسيرة تذكره داود (٩٠/١).

(٣) الشوصة: وجع في البطن من ريح. نهاية الأرب (١١/٣١٤).

(٤) الحوص: الشرب شيئاً بعد شيء، والحوصة: الجرعة من الشراب. النهاية (١/٣٨٧) والفاموس (١١٩/٤) مادة: حساء.

(٥) الكيموس: هو خلاصة الغذاء القابل للامتصاص.

(٦) الزحير: هو وجع أو نطفيع في البطن يمشي دماً، ويكون في المعى المستقيم يدعو إلى البراز اضطراراً ولا يخرج منه إلا شيء يسير مع رطوبة مخاطية بخالطها دم. نهاية الأرب (١١/٦٣).

والجدولان الآتيان يوضحان القيمة الغذائية لمائة غرام من بياض البيض وأخرى من صفاره :

أولاً: بياض البيض : تحتوي كل ١٠٠ غرام على الآتي :

العنصر	النسبة الموجود بها	العنصر	النسبة الموجودة بها
ماء	٨٧.٨ غراماً	بروتين	١٠.٨ غراماً
كربوهيدرات	١ غرام	فيتامين (ب٢)	٢٣ ، ميلليغرام
حمض نيكونونيك	٠.٨ ميلليغرام	بوتاسيوم	١٠٠ ميلليغرام
حمض بانتوثينيك	٠.٣ ميلليغرام	حديد	٠.٢ ميلليغرام
كالسيوم	٦ ميلليغرام	كبريت	٢٠٨ ميلليغرام
فوسفور	١٧ ميلليغرام		

وهذا ويعطي كل ١٠٠ غرام من بياض البيض ٤٧ كيلو سعراً حرارياً، بينما متوسط وزن بياض البيضة الواحدة ٣٠ غراماً.

ثانياً: صفار البيض : يحتوي كل ١٠٠ غرام من صفار البيض النقي على الآتي :

العنصر	النسبة الموجود بها	العنصر	النسبة الموجودة بها
ماء	٤٩.٤ غراماً	بروتين	١٦.٣ غراماً
كربوهيدرات	٧ غرامات	فيتامين (أ)	٣٢١٠ وحدة دولية
فيتامين (ب١)	٣٢ ميلليغرام	فيتامين (ب٢)	٠.٥٢ ميلليغرام
حمض نيكونيك	٠.٢ ميلليغرام	فيتامين (د)	١٠٠٠ وحدة دولية
حمض بانتوثينيك	٣ ميلليغرام	حديد	٧.٢ ميلليغرام
كالسيوم	١٤٧ ميلليغرام	فوسفور	٥٦٤ ميلليغرام
نحاس	٠.٤ ميلليغرام	بوتاسيوم	١٠٠ ميلليغرام
كبريت	١٩٤ ميلليغرام		

هذا وتعطي كل ١٠٠ غرام من الصفار النيء ٣٥٥ كيلو سعراً حرارياً، علماً بأن متوسط وزن صفار البيضة الواحدة ١٧ غراماً.

البيض غذاء كامل: يعتبر البيض غذاء كاملاً لاحتوائه على البروتين والدهن، والفيتامينات، والهرمونات، والأملاح المعدنية، وهيدرات الكربون.

ولذا فإن تناول بيضتين في الصباح يكفيان لإعطاء الجسم حاجته من البروتين والفيتامينات - وهذا يعادل ما في ٣٥٠ غراماً من الحليب، أو ٥٠ غراماً من اللحم. وبما أنه فقير بهيدرات الكربون، فيؤخذ معه الخبز أو غذاء مشوي كالبطاطا أو الأرز، وكذلك كوب من عصير البرتقال لتأمين حاجة الجسم من فيتامين (ج).

والبيض أحسن الأغذية، وأسرعها انهضاماً - إذا كان نيئاً أو مشوياً قليلاً، ويعطى لذوي الصحة الطبيعية، وبخاصة للأطفال، فيحصنهم بمناعة ضد الكساح وفقر الدم، ويمكن إعطاؤه للصغار من سن ٨ أو ١٠ أشهر.

ويعطى للكبار، وبخاصة الناقهين، والمصابين بفقر الدم، والنساء الحوامل، وضعاف الذاكرة، والمصابين بانهايار الجهاز العصبي، والقدرة الجنسية، كما يعطى للمصابين بالسل، والسكري، والنحفاء، والبدنيين - بشرط ألا يمنع عن هؤلاء السمن أو الزبدة معه.

ويمنع البيض عن ذوي الضغط العالي، والذين لديهم كمية الكولسترول كبيرة - ويكتفى لهؤلاء بيضتين في الأسبوع - كما يمنع عن المصابين بأمراض الكبد والمرارة، وعن الذين يتحسسون بأكل البيض، والذين يسبب لهم اضطرابات في الكبد والأمعاء.

البياض ضد الجراثيم: يحوي بياض البيض مادة مضادة للجراثيم تسمى «ليزوتسيم» اكتشفها الطبيب العالم «لياشينكوف» ووصفها «فليمغ» مكتشف البنسلين، وهي توجد في اللعاب والدمع والطحال والكبد، وتحضر هذه المادة من بياض البيض، ولها أثر فعال في أمراض العين والحلق والأنف والأذن، وهي تحفظ الحليب وبيض السمك من الفساد.

غذاء من الخارج: وكما يغذي البيض الجسم من الداخل، فهو يغذيه من الخارج، وفيما يلي ثلاث وصفات لصنع قناع الجمال وتجديد شباب الجلد:

١ - لأجل الجلد الدهني : يخفق بياض بيضة مع الثلج الصناعي ، ويضاف إليه عصير نصف ليمونة أو كمية من عصير الفريز ، وبعد مزجها جيداً يغطى بها الوجه وتترك حتى تجف في ربع ساعة ثم يغسل بماء بارد .

٢ - لأجل الجلد الناشف : يخفق صفار بيضة طازجة بملعقة كبيرة من زيت الكافور ، ويعدد المزيج على الوجه بنسبة متعادلة في جميع الأجزاء ، وبعد نشافه يغسل بماء الحار .

٣ - لأجل الجلد الطبيعي : يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة من كريم جيد ، أو معجون ممتاز ، ويدهن به الوجه والعنق ، وبعد ساعة يزال بالماء الفاتر .

تعليمات لاستعمال البيض : البيض غير الناضج تماماً (نيمبرشت) هو أسهل هضماً من المسلوق ، والمسلوق أسهل هضماً من المقلي .

- البيض المسلوق يغلى بالماء المملح مدة دقيقتين ، ثم يرفع عن الماء ويغطى لمدة دقيقتين . أو يغطس البيض في الماء المغلي ويغطى الوعاء ، ثم يرفع عن النار ، ويترك في الماء لمدة خمس دقائق .

- إذا أردت البيض قاسياً فاتركه على النار يغلي مدة ٥ أو ٦ أو ٨ أو ١٢ دقيقة ، ويكون الماء مملحاً ، ويغطس بعد ذلك في ماء بارد مدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

- إضافة بعض نقط من عصير الليمون إلى البيض تذهب برائحته الكريهة .

- صفار البيض شديد الاتصاص للروائح - كدهن - فإذا حفظ البيض في مكان فيه رائحة امتصها وفسد طعمه .

- اختلاط الصفار بالبياض لا يدل على فساد البيضة ، ولا يضر أكلها .

- وجود بقعة دم صغيرة في البياض لا يضر ، أما إذا تعددت البقع فالأحسن الاستغناء عن البيضة .

- إذا كانت النفس تعاف البيض النقي فالأفضل العدول عنه إلى المسلوق قليلاً .

- يستحسن ألا يأكل البيض قبل أو بعد تناول اللحم والسمك .

- يحفظ البيض في الثلاجة في درجة منخفضة ، وعند إخراجه يترك لترتفع حرارته قبل استعماله .

- إذا بقي شيء من البياض يحفظ في إناء مغطى يوضع في الثلجة، أما الصفار فيغطى بماء بارد ويوضع في الثلجة .

- يطبخ البيض في كل استعمالاته في حرارة منخفضة، ويؤكل حالاً لأنه إذا برد يتصلب .

- قبل سلق البيض يترك ليدفأ - إذا كان في الثلجة - ويحرك أثناء السلق عدة مرات، وحين ينضج يغمر بماء بارد حالاً .

- يسلق البيض بقشره بوضعه في ماء بارد يرفع على النار، فاللين يكفي عليه مدة دقيقتين، والمتوسط خمس دقائق، والجامدة ١٥ دقيقة، أو يغلى الماء لوحده ثم يضاف البيض وتخفف النار .



اللبن

عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين (ع): ألبان البقر دواء^(١).
 الأمدى في الغرر: عن أمير المؤمنين (ع)، أنه قال: اللبن أحد اللحمين^(٢).
 عن أبي عبدالله، عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): حسو^(٣) اللبن
 شفاء من كل داء إلا الموت^(٤).
 عن غياث بن ابراهيم، عن جعفر، عن آبائه (ع) أن علياً (ع) كان يستحبُّ
 أن يفطر على اللبن^(٥).
 وعن جعفر، عن أبيه (ع) قال: كان علي (ع) يعجبه أن يفطر على اللبن^(٦).

في طب الرسول (ص) وأهل البيت (ع)

عن جعفر بن محمد الصادق (ع) قال: من أصابه ضعف في قلبه أو بدنه فليأكل لحم

(١) وسائل ج ٢٥ ص ١١٣ ح ٣.

(٢) غرر الحكم ج ١ ص ٦٢ ح ١٦٤٩.

(٣) في القاموس: حسازيد المرق شربه شيئاً بعد شيء، كتحساء واحتماء، واسم ما يحتسى الحبة
 والحساء، ويمد، والحسو كدلو والحسو كمدو.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٩٤ - ٩٥ ح ١.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٠١ ح ٢٠.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٠١ ح ٢١.

الضأن^(١) باللبن، فإنه يخرج من أوصاله كلَّ داءٍ وغائلة، ويعقري جسمه، ويشدُّ منته^(٢).

عن أبي الحسن الأصفهاني قال: كنت عند أبي عبدالله (ع) فقال له رجل وأنا أسمع: جعلت فداك إنني أجد الضعف في بدني فقال: عليك باللبن فإنه ينبت اللحم ويشد العظم^(٣).

عن أبي الحسن (ع) قال: من تغبر عليه ماء الظهر ينفع له اللبن الحليب والعسل^(٤).
قال أبو عبدالله (ع): اللبن الحليب^(٥) لمن تغبر عليه ماء الظهر^(٦).

عن يحيى بن إبراهيم بن أبي البلاد، عن أبيه، عن جده قال: شكوت إلى أبي جعفر (ع) ضرب^(٧) معدتي فقال: ما يمنعك من شرب ألبان البقر؟ فقال لي شربها فط؟ فقلت: مراراً، قال: فكيف وجدتها؟ تدبغ المعدة ونكسو الكليتين الشحم وتنهى الطعام فقال: لو كانت أيامه خرجت أنا وأنت إلى ينبع^(٨) حتى نشره^(٩).

قال أبو عبدالله (ع): ما وجدنا لوجع الحلق مثل حسو اللبن^(١٠).

اللبن في الطب القديم

اللبن وإن كان بسيطاً في الحسن، إلا أنه مركب في أصل الخلقة تركيباً طبيعياً، من جواهر ثلاثة: الجينية، والسمنية - والمائية، فالجينية باردة رطبة، مغذية للبدن. والسمنية معتدلة في الحرارة والرطوبة، ملائمة للبدن الإنساني الصحيح، كثيرة المنافع والمائية حارة

(١) الضأن: ذوات الصوف من الغنم.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٠١ ح ١٧.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٠٢ ح ٢٣.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٠٢ ح ٢٤.

(٥) في الفاموس: الحليب اللبن المحلوب، أو الحليب ما لم يتغير طعمه. وتغبر ماء الظهر كناية عن عدم انغقاد الولد منه.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٠٢ ح ٢٥.

(٧) قال الجوهرى: ذربت معدته تدرب ذرباً فسدت.

(٨) ينبع كينصر حصى له عيون ونخيل وزروع بطريق حاج مصر ذكره الفيروزآبادي.

(٩) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ١٠٣ ح ٣١.

(١٠) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٨٢ ح ٤.

رطبة، مطلقة للطبيعة، مرطبة للبدن.

واللبن - على الإطلاق - أبرد وأرطب من المعتدل. وفيل: فونه عند حلبه الحرارة والرطوبة. وفيل: معتدل في الحرارة والبرودة. أجود ما يكون اللبن: حيث يحلب ثم لا يزال تنقص جودته على ممر الساعات، فبكون حين يحلب أقل برودة وأكثر رطوبة والحامض بالعكس. ويختار اللبن بعد الولادة بأربعين يوماً. وأجوده: ما اشتد بياضه، وطاب ريعه، ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة، ودسومة معتدلة، واعتدال قوامه في الرقة والغلظة، وحلب من حيوان فتي صحيح، معتدل اللحم، محمود المرعى والمشرّب، وهو محمود: يولد دماً جيداً، ويرطب البدن اليابس، ويغذو غذاءً حسناً، وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية. وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة، من الأخلاط العفنة، وشربه مع السكر يحسن اللون جداً.

والحليب يندارك ضرر الجماع، ويوافق الصدر والرئة، جيد لأصحاب السل، رديء للرأس والمعدة والكبد والطحال والإكثار منه مضر بالأسنان واللثة ولذلك ينبغي أن يتمضمض بعده بالماء^(١).

وهو رديء للمحمومين وأصحاب الصداع، مؤذ للدماغ والرأس الضعيف. والمداومة عليه تحدث ظلمة البصر والغشاء، ووجع المفاصل، وسدة الكبد، والتنفخ في المعدة والأحشاء.

قال الرازي في دفع مضار الأغذية: اللبن كثير الإغذاء جيدة، يخصب البدن، ويدفع عنه القشف والأمراض اليابسة، كالحكة والجرب والقواشي والدق والسل والجذام. ويحفظ رطوبات البدن الأصلية، فنطول لذلك مدة النشوي بإذن الله تعالى.

وهو صالح للصدر والرئة جداً، وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة.

وقال: اللبن الغليظ والرقيق - يختلف بحسب اختلاف الحيوان، وأنواعه، وأسنانه، والغليظ من اللبن أغذاً، والرقيق^(٢) أمراً وأمن من التجبن في المعدة. ولبن الحيوان القريب العهد بالولادة أغلظ، وبالعكس. ولبن الحيوانات التي ترعى من الحشائش الجفاف

(١) كان رسول الله (ص) إذا أكل لبناً متمضمض فاه وقال: إن له دسماً. (صحيفة الرضائع) ص ٦٢ - ح ٣١

(٢) اللبن الرقيق. هو اللبن الرائب الذي يتخذ من الحليب المعز.

الطيبة الروائح وتحرك مع ذلك وتجول الطف وأرق من لبن الحيوان الذي يربط ويعلف في البيوت وينبغي أن يجتنب اللبن ويقل منه من يعثره القولنج، ومن ظهر به البهق الأبيض، ومن يتصدع عليه، ومن يحم ويتقأ عليه ويدمن .
قال ابن القيم في طب النبوي :

لبن الضأن: أغلظ الألبان وأرطبها، وفيه : من الدسومة والزهومة - ما ليس في لبن الماعز والبقر . يولد فضولاً بلغمية، ويحدث في الجلد بياضاً، إذا أدمن استعماله .

ولذلك ينبغي أن يشرب هذا اللبن بالماء؛ ليكون ما نال البدن منه أقل، ونسكبه للعطش أسرع، ونبريده للبدن أكثر .

لبن المعز: لطيف معتدل، مطلق للبطن، مرطب للبدن اليابس، نافع من فروح الحلق، والسعال اليابس، ونفث الدم .

واللبن المطلق أنفع المشروبات للبدن الإنساني، لما اجتمع فيه من التغذية والدموية، ولاعياده حال الطفولية، وموافقة للقطرة الأصلية . والحامض منه بطيء الاستمرار، خام الخلط . والمعدة الحارة تهضمه، تنفع به .

لبن البقر: يغذو البدن ويخصبه، ويطلق البطن باعتدال . وهو من أعدل الألبان وأفضلها، بين لبن الضأن، ولبن المعز في الرقة والغلظ والدسم .

التركيب التحليلي للبن

١ - يتركب اللبن من ٨٧,٤ ٪ بالوزن ماء، وهو الوسط الذي يجعل باقي مكونات اللبن في صورة غروية مثل البروتين، أو صورة مستحيلة مثل الدهون أو صورة ذائبة مثل الأملاح واللاكتوز . ونشاط الأنزيمات لا بد أن يكون في صورة مائية، وعملية الحلب، ولا يمكن إجراؤها إلا في صورة مائية : «وجعلنا من الماء كل شيء حي» .

٢ - المواد الكربوهيدراتية : (٧,٤ ٪) .

- اللاكتوز (سكر اللبن) : يكون الغالبية العظمى من سكريات اللبن ويوجد في صورة ذائبة، وهو الذي يكسب اللبن الطعم الحلو الخفيف وذلك لانخفاض حلاونه (حلاوة اللاكتوز = ١/٦ حلاوة السكروز)، وهو المصدر الحراري الموجود باللبن، وهو الذي

ينحول إلى حامض اللاكتيك يساعد في عملية التجبن .

- جلوكوز، جالاكتوز .

٣- المواد الأزوتية : (٣, ٥)٪ .

أ- مواد بروتينية: الكازين، الألبومين، الجلوبيولين .

ب - مواد ازوتية غير بروتينية: اليوريا، حمض اليوريك، الأمونيا الأحماض الأمينية .

وهذه المواد البروتينية تحتوي على جميع الأحماض الأمينية المتعددة والمتنوعة، ولها خاصية تكمل بعضها البعض . والكازين هو العنصر الأساسي في صناعة الجبن .

٤ - الدهون (٣, ٧)٪ .

توجد الدهون في اللبن على هيئة حبيبات أو كرات مستديرة متوسط أقطارها حوالي ٤ ميكرونات . ومن هذه الدهون الجليسيريات الثلاثية، والفسفوليبيدات والكوليسترول .

٥ - الفيتامينات

يحتوي اللبن على مجموعتين من الفيتامينات :

أ - مجموعة ذائبة في الدهون وهي : فيتامينات أ، د، هـ، ك .

ب - مجموعة ذائبة في الماء وهي : فيتامينات ب المركب .

فيتامين أ (A)، وهو مضاد للأكسدة ويحمي السمن من التزنخ الأوكسيدي . فيتامين ب المركب (Bcomplex) : وهي عوامل منشطة لبعض الكائنات الدقيقة التي لها دور في صناعة الزبادي والجبنة .

٦ - الأملاح المعدنية : (٧, ٠)٪ .

٥٠٪ من هذه الأملاح المعدنية عبارة عن كالسيوم وفسفور .

٥٠٪ من هذه الأملاح المعدنية تشمل عدداً كبيراً من العناصر المعدنية في مقدمتها الصوديوم والكلور والحديد والنحاس .

٧ - الغازات الموجودة باللبن : أهمها : ثاني أكسيد الكربون، والتروجين والأكسجين .

٨ - الأنزيمات :

- انزيم الأوكسيديز : يختص بأكسدة الدهن .
- انزيم البروتينير : يختص بتحليل البروتين أثناء عمل الجبن .
- أنزيم الليبير : يختص بتحليل الدهن إلى أحماض دهنية وجلسرين .
- انزيم اللاكتيز : هام في صناعة الألبان المتخمرة والجبن .
- انزيم الفوسفاتيز : يحلل أملاح الفوسفات العضوية .

القيمة الغذائية للألبان

يعد اللبن غذاء كاملاً من جميع الوجوه، ويعتبره علماء التغذية أفضل المواد الغذائية، لأنه يضم جميع عناصر التغذية اللازمة للجسم، فهو يحتوي على المادة الكربوهيدراتية، وكذلك المادتين الدهنية والبروتينية، وبه أيضاً غالبية الفيتامينات والأملاح المعدنية المتنوعة، وتوجد هذه المواد كلها في اللبن بكميات ملائمة لاحتياجات الجسم، وبصورة سهلة الهضم والتمثيل، كما أن لا يترك بعد هضمه وتمثيله نفايات نجهد الكلى أو تزيد من حموضه الجسم، ولا عجب أنه الغذاء الأول لكل رضيع في المملكة الحيوانية الثديية، ويمكن للشخص البالغ أن يعيش عليه وحده أسابيع بدون أن ينجم عن ذلك نقص في التغذية.

١ - فالمواد البروتينية الموجودة باللبن تمد الإنسان بالأحماض الأمينية الأساسية لتكوين الأنسجة العضلية وبناء خلايا الجسم المختلفة، لذلك فهي في غاية الأهمية للأطفال الذين هم في دور النمو، وكذلك للبالغين في دور النقاها، ولا يمكن أن تُسبَدَل بالأحماض الأمينية ذات الأصل النباتي .

وهذه المواد البروتينية توجد في صورة ذائبة مما يسهل هضمها . كما تقوم هذه المواد البروتينية بإمداد الجسم بالأجسام المضادة (Antibodies) ذات الدور الأساسي والفعال في تكوين المناعة الطبيعية .

٢ - المواد الدهنية توجد في صورة ذائبة وسهلة الهضم وبالقدر الذي يحتاجه الإنسان لاستغلال السرعات الحرارية الناتجة منها في نشاطه اليومي، أي أنه لا يوجد سرعات

حرارية زائدة نخزن في الجسم على هيئة شحوم ودهون .

٣ - سكر اللبن (سكر اللاكتوز): هو سكر ثنائي مكون من جلوكوز وجالاكتوز وحلاوته تعادل ١/٦ حلاوة السكروز، لذلك لا ضرر منه في حالات مرضى البول السكري حيث إن كمية الجلوكوز الموجودة به ضئيلة جداً.

٤ - الفيتامينات الموجودة باللبن مثل فيتامين أ (A) ويوجد في صورة ذائبة بالمواد الدهنية، وهو مهم جداً في عملية النمو للأطفال والمراهقين، كما أنه يعتبر العنصر الأساسي المسؤول عن تكوين مستقبلات الضوء في شبكة العين (Rods and Cones) التي عن طريقها تتم عملية الإبصار، وبذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسبب عدم القدرة على الإبصار وخاصة في الضوء القليل كالليل مثلاً وهذا ما يسمى بالعشى الليلي .

وفيتامين (أ) أيضاً مسؤول عن سلامة الجلد والأغشية المخاطية التي تبطن فتحات الجسم وتجاوبه، وهي عامل الدفاع الأول ضد خطر غزو الميكروبات والجراثيم، وعلى هذا فإن نقص هذا الفيتامين عن معدله الطبيعي بسبب تشققات ونصدمات في خلايا الجلد والغشاء المخاطي مما يسهل على الميكروبات اختحام الجلد وغزو الجسم .

أما فيتامين د (D) فأهميته تكمن في أنه العنصر الأساسي المسؤول بالتضافر مع معدن الكالسيوم في بناء أنسجة العظام، وهما موجودان بوفرة في اللبن . .

ومن هنا نتضح أهمية اللبن بالنسبة لنمو الأطفال والرضع، وبالتالي فإن نقص عنصري الكالسيوم وفيتامين (د) يؤدي إلى تأخر في نمو العظام وإصابتها باللين أو الكساح، ووجود أحدهما لا يغني عن الآخر، فلا قيمة للكالسيوم بدون فيتامين (د) ولا قيمة لفيتامين (د) بدون الكالسيوم، فمن تدبير الخالق سبحانه وتعالى أن يتواجد العنصران بنفس القيمة والنسبة التي يحتاجها الجسم في اللبن .

وعنصر الفوسفور هو الذي يجعل الجلوكوز في صورته النهائية لدخوله الخلايا حيث يتم احتراقه وإنتاج الطاقة اللازمة .

اللبن في الغذاء

يقول علماء التغذية: إن نسبة طول العمر بين سكان بلغاريا والفوفاز والأناضول هي أعلى نسبة في العالم، والسبب في ذلك أن طعام هذه الشعوب الأساسي هو اللبن الرائب

الذي أعطى لأجسامهم القدرة على التجدد الدائم، والحيوية الثابتة، وجمال المظهر، وسلامة الأجهزة من الأمراض. إن اللبن الرائب يحوي أعلى قيمة غذائية عرفت منذ زمن طويل في بلاد البلقان، حتى أطلقوا عليه اسم «غذاء العمر الطويل»، فهو يحمل في تركيبه المواد البروتينية ذات القيمة الحيوية العالية وعلى أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم. كما أن المادة الدهنية فيه سهلة الهضم، ويضم اللبن معظم الفيتامينات المعروفة تقريباً، فهو غني بفيتامين (أ)، ومجموعة فيتامين (ب) المركب ولو نسبة فيتامين (ج) به قليلة نوعاً. وله قيمة حرارية لا بأس بها.

ويمتاز اللبن الرائب طياً عن الحليب باحتواء الأول على حامض اللبن نتيجة تخمره، وهذا يساعد على قتل ما فيه من جراثيم، كما يقضي على الغازات السامة في الجسم، لأن الجراثيم الضارة لا تستطيع البقاء في حامضه اللبني.

واللبن يساعد - في درجة عالية - في أنظمة النحافة، فهو يحتوي من ناحية - على نسبة بسيطة من الحروريات، ومن ناحية أخرى يحتوي على نسبة عالية من البروتين الذي يحفظ عضلات الجسم - والوجه خاصة - قوية كما يحتوي على فيتامينات (ب) التي تفيد البشرة والشعر والعينين وتساعد في مقاومة الجوع بين الوجبات.

إن اللبن الرائب ذو قيمة ثمينة في شفاء الاضطرابات الهضمية بصورة خاصة، وفي القضاء على انتفاخ المعدة، وجراثومة هذا اللبن التي تعيش في الأمعاء تحول اللاكتوز إلى حمض لبني فلا تستطيع الجراثومة المؤذية الموجودة في الأمعاء أن تعيش في هذا الجو، لأن تناول عدة أقداح من اللبن يومياً يفضي عليها بسرعة وأخيراً: يجب أن يعطى اللبن إلى الأشخاص ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بضعف الأعصاب وتهيجها، وبالأرق، وعسر الهضم، والإسهال، والإمساك، والتهابات الأمعاء والمعدة، كما يعطى للأطفال من سن الثمانية أو العشرة أشهر، وللمصابين بالحساسية من الحليب.

خواص اللبن الحامض

قال العلامة الأستاذ «مشنيكوف» الروسي تلميذ العلامة الكبير «باستور»: إن الإنسان لا يموت قبل بلوغه السن الطبيعي الذي حدده له بثلاث مئة سنة، إلا من مساوره الميكروبات له في أمعائه الغلاظ وامتصاصها لحيويته شيئاً فشيئاً.

قال وقد اكتشف هو لتلك الميكروبات عدواً لدوداً يشن عليها الغازات الشعواء فيبيدها، وهذا العدو هو الميكروب النافع المسبب لاختمار اللبن الحامض .
ومما يؤثر عنه في ذلك أنه قال : «كل اللبن الحامض وعش إلى الأبد» . فيجب على
الشيوخ والحالة هذه ، أو من كانوا على أبواب الشيخوخة أن يكثرُوا من اللبن الحامض ،
ولكن يجب أن يكون ذلك اللبن نقياً ومعمولاً من الحليب الخالص من الشوائب .

السّمك



عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين (ع): لا تدمنوا أكل السمك، فإنه يذيب الجسد^(١).

عن أبي عبدالله (ع)، قال أمير المؤمنين (ع): السمك الطري يذيب اللحم^(٢).

عن أبي بصير، قال: قال أمير المؤمنين (ع): أكل الحيتان^(٣) يذيب الجسد^(٤).

في طب أهل البيت (ع)

عن الحميري قال: كُتِبَ إلى أبي محمد (ع)، أشكوا إليه أن بي دماً وصفراء، فإذا احتجمت حاجت الصفراء، وإذا أخرت الحجامَة أضرب بي الدم، فما نرى في ذلك؟ فكتب

(١) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٧٧ ح ١.

(٢) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٧٦ ح ٧.

(٣) في المحاسن: عن أبي عبدالله (ع) قال: الحوت ذكي حبه ومبته.

نَدَل على أن الحوت يحل أكله حياً كما هو المشهور بين الأصحاب. (سفينة البحار ج ٤ ص ٢٨٥).

(٤) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٧٧ ح ٢ باب ٣٨.

قال ابن الأَعمس:

من أن أكله يُذِيب الجسدا

عليه عرف فإلح فليجتنب

عليه عنه ذلك الفالـح زل

(سفينة البحار ج ٤ ص ٢٨٦)

والسمك انتركه لما فد وردا

ما بات في جوف امرئ إلا اضطرب

لكن من يأكل نمرأ أو عسل

إليّ: «احتجم وكل أثر الحمامة سمكاً طرياً بماء وملح» واستعملت ذلك، فكنت في عافية وصار ذلك غذائي^(١).

الرسالة الذهبية للرضا(ع): ومن خشى الشقيقة والشوصة^(٢)، فلا ينم حين يأكل السمك الطري صيفاً وشتاء^(٣).

عن أبي عبدالله(ع) قال: السمك يذيب شحمة العين^(٤).

وعنه، عن أبيه(ع) قال: إن هذا السمك لردّي لغشاوة العين^(٥).

وعن أبي جعفر(ع)، قال: أقلوا من أكل السمك، فإن لحمه يذبل الجسد، ويكثر البلغم، ويغلظ النفس^(٦).

عن سعيد بن جناح، عن مولى لأبي عبدالله(ع)، قال: دعا بتمر فأكله، ثم قال: ما بي شهوة، ولكنني أكلت سمكاً، ثم قال: ومن بات وفي جوفه سمك، لم ينبعه بنمر أو غسل، لم يزل عرق الفالج بضرب عليه حتى يصبح^(٧).

قال أبو عبدالله(ع): إذا أكلت السمك فاشرب عليه الماء^(٨).

عن أبي عبدالله(ع) قال: السمك الطري يذيب بمخ العين^(٩).

عن أبي عبدالله(ع) قال: السمك يذيب البدن^(١٠).

وعن أبي عبدالله(ع) قال: أكل الحيتان يورث السل^(١١).

(١) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٥٧ ح ٣.

(٢) الشوصة: ربح تنعقد في الضلوع بجذ صاحبها كالوخز فيها. (لسان العرب ج ٧ ص ٥٠).

(٣) الرسالة الذهبية ص ٣٩.

(٤) مستدرك ج ١٦ ص ٣٥٨ ح ١ باب ٢٩.

(٥) مستدرك ج ١٦ ص ٣٥٨ ح ٢ باب ٢٩.

(٦) مستدرك ج ١٦ ص ٣٥٨ ح ٣ باب ٢٩.

(٧) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٧٤ ح ٣.

(٨) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٧٤ ح ٤.

(٩) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٧٧ ح ٩.

(١٠) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٧٨ ح ٥.

(١١) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٧٨ ح ٦.

قال جعفر بن محمد (ع): أكل النمر بعده يذهب أذاه^(١).

طب الرضا (ع): واحذر أن تجمع بين البيض والسماك في المعدة في وقت واحد فإنهما متى اجتماعا في جوف الإنسان ولد عليه النقرس والقولنج والبواسير ووجع الأضراس.

وقال أيضاً: والإغتسال بالماء البارد بعد أكل السمك يورث الفالج^(٢).

السمك في الطب القديم

ابن سينا في (القانون):

الأفعال والخواص: الطري مولد للبلغم.

الجراح والقروح: ماء السمك المالح ينفع من القروح العفنة ويغسلها.

آلات المفاصل: إذا احتقن بسلاقة المالح مراراً نفع جداً من وجع الورك، والطري منه يرخي الأعصاب.

أعضاء النفص: جميع مرق السمك يلين البطن.

الدميري في (حياة الحيوان الكبرى): قال ابن سينا: لحم السمك نافع لماء العين ويحد البصر مع العسل. وقال غيره: يزيد في الباه.

وقال الفزويني في (عجائب المخلوقات): إن أكل الطري منه مع البصل الرطب يهيج الباه. والسمك إذا شمه السكران يرجع إلى عقله ويزول عنه سكره.

ابن البيطار في (جامعه): الرازي في دفع مضار الأغذية: إن الفاضل جالينوس قد حكم حكماً كلياً بأن جميع السمك رديء عسر الهضم وهو كذلك ولعسره ما يتولد منه الدم

(١) بحار الأنوار ج ٦٢ ص ٢٨٦.

قال ابن الأعمش:

والسمك أتركه لما فد وردا	من أن أكله يذيب الجسد
ما بات في جوف امرئ إلا اضطرب	عليه عرق فالج فليجتنب
لكن من بأكل تمرأ أو عسل	عليه عنه ذلك الفالج زل

(سفينة البحار ج ٤ ص ٢٨٦)

(٢) طب الرضا (ع) في (الرسالة الذهبية).

وإذا تولد كان مملوءاً بلزوجات ويتولد منه بلاغم غليظة رديئة ويتولد منها أمراض خبيثة وأعظم ضرره على من لم يعتده إذا ألجئ إلى إدمانه وهو يختلف بحسب أجناسه وعظم جثته وجودة مائه ومكانه الذي يتكون ويكون فيه .

الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية) قال : الماء البارد بعد أكل السمك الطري يورث الفالج .

ابن القيم الجوزي في (زاد المعاد) : قول ابن بختيشوع : الاغتسال بالماء البارد بعد أكل السمك الطري يولد الفالج .

وقال الإمام الرضا(ع) : من خشي الشقيقة والشوصة فلا ينم حتى يأكل السمك الطري صيفاً كان أم شتاءً .

وقال(ع) : يجب أن تحذر أن تجمع في جوفك البيض والسمك في حال واحدة ، فإنهما إذا اجتماعا ولد القولنج ورياح البواسير ، ووجع الأضراس .

وقال ابن ماسويه في كتاب المحاذير على ما نقله ابن قيم الجوزية في كتابه زاد المعاد : من جمع في معدته البيض والسمك فأصابه فالج أو لقوة فلا يلوم إلا نفسه .

وقال الإمام الرضا(ع) : أكل السمك المملوح بعد الحجامة ، والفصد للعروق يولد البهق والجرب .

القيمة الغذائية في الأسماك

يعتبر السمك واحداً من «الأغذية العالمية» التي تشكل الطعام الرئيسي لعدد كبير من البشر، ففي الشرق الأقصى، وفي أفريقيا، على امتداد النهر الأصفر وفي جزر اليابان وأندونيسيا، وعلى شاطئ النيجر، تتغذى عشرات الملايين من الناس بالسمك، فتستطيع - بمساعدة الأرز الذي يشكل غذاءها الآخر - أن تحقق لنفسها مردوداً غذائياً جيداً، ومورداً بروتينياً يفوق اللحم في مقاديره .

فالسمك مصدر ممتاز من مصادر البروتين، وهو يتفوق على اللحم من هذه الناحية مع أن المدة التي يتطلبها هضم السمك في الجهاز الهضمي هي نفسها المدة التي يتطلبها هضم اللحم، ولذا فإن الشعور بالامتلاء عقب تناول السمك أقل منه عقب تناول اللحم .

إن الجسم يحتاج لإنعام عمليات تعاون أنسجة الجسم للعنصر البروتيني بالدرجة الأولى، وهي عملية تدعى «التبادل البروتيني» ولكن هذه العملية تحتاج إلى الأحماض الأمينية التي تعتبر عنصراً أساسياً من عناصر البروتين، وفي السمك يستطيع الجسم الإنساني أن يجد كل المواد اللازمة لإتمام تلك العملية، كالآرحين، والترينوفان والفالين وغيرها، كما أن محتوى السمك من حمض الفلوتاميك لا يقل عن محتوى اللحم منه وقد أثبتت دراسات حديثة أجريت مؤخراً في الفيليبين أن السمك يحتوي على جميع البروتينات الكبريتية الرئيسية. وإذا كان البروتين يعطي حريرات لها أهميتها فإن أشباه الشحوم والأدهان تملك قدرة حرارية أكبر.

ومن هذه الناحية يملك السمك مقداراً مرموفاً من المواد الدهنية. وهذا المقدار يختلف باختلاف نوع السمك، ففي بعض الأنواع تشكل نسبة ١٪ من وزنه، وفي أنواع أخرى تشكل ٢٪ ولكنها في سمك «الطون» ترتفع إلى ١٥٪، وقد تختلف النسبة بالنسبة للنوع الواحد من السمك باختلاف أوقات تولده وكبره.

وهكذا نرى أن السمك يحتل مكانه محترمة بين مولدات الحرارة الغذائية، وبعض أنواعه تفوق أنواع اللحم من هذه الناحية، فإن مائة غرام من «الطون» تحتوي على ٢٠٧ حريرات، بينما مائة غرام من لحم العجل لا تحتوي على أكثر من ١٧٢ حريرة.

والسمك - إلى ذلك - مصدر ممتاز غني من مصادر الفوسفور، والفوسفور له دور بالغ الأهمية في حياة الأنسجة، إذ يساعد العمود الفقري والأسنان على النمو، كما يحقق التوازن الحامضي الأساسي في الدم واللمف والبول، فإذا تناول الإنسان غذاء ذا فضلات حامضية كالخبز الأبيض أو البيض أو الأرز عمد الفوسفور إلى تعديل هذه الحامضية، وبمساعدة الكربونات يتم الفوسفور عملية تعديل ومقاومة الأحماض والقلويات. إن جميع أنواع السمك تحتوي على مقادير عالية من الفوسفور، فالمائة غرام من السمك تحتوي على ٢٣٠ - ٢٤٠ ملغراماً من الفوسفور، وترتفع هذه الكمية إلى ٧٥٠ ملغراماً في سمك «الطون» وإلى ٥٦٣ ملغراماً في سمك المورو.

كذلك يحتوي السمك على الكالسيوم، فإن خمسمائة غرام من لحم العجل، أو العجائن الغذائية، لا تزيد في محتواها من الكالسيوم عما يوجد في مائة غرام فقط من لحم السمك، وإذا ما تناول المرء السمك مع حراشفه - كما هو الحال في سمك السردين - فإن نسبة الكالسيوم ترتفع إلى حد أكبر.

وفد دلت تجارب أجريت على بعض الفئران، على أن الكالسيوم الذي يستطيع الجسم أن يحصل عليه من اللبن، لا يقل عن الكالسيوم الذي يستطيع الحصول عليه من السمك ومن الفيتامينات يحتوي السمك على الفيتامين (آ A) و (د D)، وتختلف مقاديرها باختلاف نوع السمك نفسه، وهي أكثر في منطقة الكبد بشكل خاص، ومن المعروف لدى الجميع أن كبد الحوت، يحتوي على هذه الفيتامينات بشكل مركز جداً.

أما الفيتامين (ب B) فهو نادر في لحم السمك ولكنه موجود في حراشف وعيون بعض أنواعه، أما الفيتامين (ج C) فهو مفقود تماماً في السمك.

هل للسمك أضواء؟.. سؤال كثيراً ما يجري على الشفاه، قياساً على بعض الحالات التي تلاحظ فعلاً، والواقع أن السمك لبست له أية أضرار على الإطلاق إذا اتخذت بعض الاحتياطات البسيطة، فهناك من يكونون مصابين بالتحسس (الأليرجي) فيصابون بالأكرما والشرى من تناول السمك، فهذه «الأضرار» ليست في الواقع سوى نظاهرات نحسية ليس غير، إذ يدخل بروتئين السمك في «معركة» مع البروتين الموجود لدى الشخص المصاب بالتحسس، وقد وجد الطب الحل المناسب لهذه المشكلة بإقامة التوازن بين قدرة المريض على المقاومة وبين تأثير البروتين فيه، فإذا استبعدنا هؤلاء المصابين بالتحسس فإن السمك يمكن اعتباره غذاء ممتازاً لا محذور إطلاقاً في تناوله، وخاصة بالنسبة للأطفال وخاصة الرضع منهم حيث يعطى الطفل من ١٥ - ٢٠ غراماً منه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، فإن محتوى السمك من الفيتامين (آ A) و (د D) يعتبر علاجاً ناجعاً لتقوس الساقين، أما غناه بالكالسيوم فيمنح الطفل أسناناً جيدة.

أما المصابون باضطراب الذاكرة أو ضعفها فإن الفوسفور الموجود في السمك خير مساعد لهم على التخلص من هذه الحالة، بالإضافة إلى أن السمك يعتبر مقوياً حقيقياً للمخ.

وزيت كبد الحوت غني جداً بفيتامين (A) بل يعتبر من أغنى المصادر بهذا الفيتامين الضروري والهام لسلامة البصر والجلد والأغشية المخاطية ونمو الأنسجة والعضلات للأطفال. لذلك فإنه يعطى لحالات ضعف البصر وخاصة أثناء الليل (العشى الليلي) وحالات التهابات الجلد والأغشية المخاطية، ونقص النمو. فالسمك كمادة غذائية يمنع من الإصابة بأمراض عديدة منها السرطان وأمراض القلب، والبدانة، والتهاب المفاصل، ومرض البول السكري.

السّمك غذاء العقل: بدأ العلماء والأطباء يدركون أن الغذاء المستخرج من البحر هو الغذاء الصحي، وصحيح ما كان مأثوراً منذ القدم من أن السمك هو غذاء العقل.

والآن نستطيع أن نقول أيضاً إنه غذاء الدم والأسنان والعظام، وربما أيضاً كان من أفيد أنواع الغذاء قدرة على الوقاية من أمراض القلب.

ولما كان هناك من ينادي بعلاج الأمراض عن طريق نظام معين للغذاء وأنواع معينة من الأغذية، فقد كشفت البحوث أن لزيت السمك فوائد كثيرة منها:

١ - أنه ذو مفعول قوي على خفض نسبة «الكولسترول» الذي يتسبب في تصلب الشرايين.

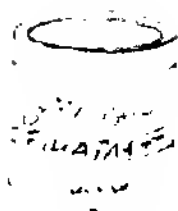
٢ - يعمل على تقليل نسبة الدهون بالدم وهي التي تسبب أمراض القلب.

٣ - يعمل على منع تجلط الدم وهو السبب الرئيسي في حدوث أزمات قلبية.

٤ - يعمل على خفض ضغط الدم.

٥ - يساعد على منع الالتهابات الجلدية أو علاجها.

٦ - يساعد على منع التهاب المفاصل.



السمن

عن أبي عبدالله، عن آبائه، عن علي (ع) قال: سمن اليقر دواء^(١).
قال (مير المؤمنين (ع): السمن دواء، وهو في الصيف خير منه في الشتاء،
وما دخل جوفاً مثله^(٢).

في طب أهل البيت (ع)

عن الصادق (ع)، أنه قال: نعم الأدام السمن، وأناي لأكرمه للشيخ^(٣).
عن أبي عبدالله (ع) قال: إذا بلغ الرجل خمسين سنة فلا يبيتَ وفي جوفه شيء من
السمن^(٤).

السمن في الطب القديم

قال ابن سينا في القانون: حار في الأول رطب فيها. منضج محلل، إنما يفعل في
الأبدان الناعمة والمتوسطة دون الصلبة. ينضج الأورام، وخصوصاً التي في أصل الأذن،
خصوصاً في الصبيان والنساء ولا يقدر على مثله في الأبدان الصلبة.

(١) وسائل الشيعه ج ٢٥ ص ١٠٧ ح ٢.

(٢) وسائل الشيعه ج ٢٥ ص ١٠٧ ح ٣.

(٣) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٧٣ باب ٤٢ ح ١.

(٤) وسائل الشيعه ج ٢٥ ص ١٠٨ ح ١.

ينضج الأورام التي خلف الأذن الناعمة. يلين الصدر، وينضج الفضول فيه وخصوصاً مع العسل والسكر واللوز المر.

والسمن أقوى من الزبد في الانضاج والتلين.

وذكر جالينوس: أنه أبرأ الأورام الحادثة في الأذن، وفي الأرنبة، وإذا ذلك به موضع الأسنان نبت سريعاً.

وإذا خلط مع عسل ولوز مر جلا ما في الصدر والرئة، والكيموسات الغليظة اللزجة. إلا أنه ضار بالمعدة، سيما إذا كان مزاج صاحبها بلغمياً.

وأما سمن البقر والمعز، فإنه إذا شرب مع العسل نفع من شرب السم القاتل، ومن لدغ الحيات والعقارب.

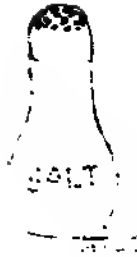
وقال أطباء العرب أجود السمن: سمن البقر، ثم الضأن، وهو يخصب الأبدان ويلينها، ويزيل القلوحه واليبس، والبحوحة وجفاف الحلق والخياشيم، وينقي فضول الدماغ والصدر والسعال والربو واليرقان والطحال، وعسر البول والحصى سعوطاً وشرباً بالسكر وماء الرمان، وإن احتمل نقي الأرحام وأصلحها، وإن لوزم دهن الوجه به حسنه وكساه رونقاً وبهجة، وإن جعل في الجرح وسعه ونقاه. والعنق يقاوم السموم ويحمي القلب منها، وخصوصاً سمن البقر، وإن سعطت به الدواب أزال الخناق، وإن غمست فيه قطعة قطن أو صوف وهو حار وربطت على الرجل الوجعة من كل حيوان أصلحها، ومداواة الأورام به طلاء يحللها، وإن طبخ فيه الثوم كان طلاءً مجرباً في نسكين المفاصل والساقين والظهر، وهو يرخي الأعضاء ويضعف الهضم.

السمن في الطب الحديث

في الأبحاث العلمية والطبية الحديثة عن السمن الحيواني تبين أنه الغذاء المثالي بسبب خصائصه المقوية والمنشطة العظمى، وأن المئة غرام منه تعطي (٧٥٠) حرورياً، وهذا ما يجعله الملك الذي لا يتازع بين جميع المواد الدسمة من مصدر حيواني. وهو يحوي ٨٢٪ من المواد الدسمة الصافية، وال ١٨ الباقية ليس فيها من الماء إلا ١٦٪، والسمن الطازج غني بالفيتامينات الأساسية، فيتامين (أ) الذي لا يعادله غيره في تنمية الجسم، وفيتامين (د) الذي يكافح مرض الكُساح. ويتغير مقدار الفيتامينات وأنواعها في

السمن بحسب طريقة تغذية الحيوان فحليب الماعز الذي يتغذى بالعلف الأخضر - وبخاصة البرسيم - يحوي من فيتامين (أ) ما قد يصل إلى (٥٠٠) وحدة في المئة غرام . . بينما حليب الحيوانات التي تتغذى بالعلف اليابس بالشمس ، أو بكسب البزور الدهنية يكون فيه عدد الوحدات نصف الموجود منها في المئة غرام من حليب وعلى هذا ، فإن سمن الصيف أغنى بالفينامينات من سمن الشتاء ، وكثيراً ما يعتمد صانعو السمن إلى الاحتفاظ بزيادة حليب الصيف مجمدة بدرجة حرارة ٢٥ تحت الصفر لمزجها بزيادة الشتاء .

فالسمن - إذن - ضروري للأولاد لتأمين نموهم ، وللحوامل ، وللعمال ، الذين يعيشون في مناطق باردة ويسمح به للأشخاص ذوي الصحة السليمة . وللذين نستطيع معهم تحمله وهضمه ، ويمنع عن البدينين ، والذين لديهم نسبة عالية من الكولسترول .



الملح

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): ابدؤا بالملح في أول طعامكم فلو يعلم الناس ما في الملح لاختاروه على الترياق^(١) المجرب^(٢).

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال علي (ع): من بدأ بالملح أذهب الله عنه سبعين داء ما يعلم العباد ما هو^(٣).

عن الرضا (ع) عن آبائه (ع) قال: قال رسول الله (ص) لعلي (ع): عليك بالملح فإنه شفاء من سبعين داء أدناها انجذام والبرص والجنون^(٤).

وفي حديث آخر: ووجع الحلق والأضرار ووجع البطن^(٥).

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال النبي (ص) لعلي (ع): يا علي افتتح طعامك بالملح واختمه بالملح، فإن من افتتح طعامه بالملح، وختمه بالملح دفع الله عنه سبعين نوعاً من أنواع البلاء أيسرها الجذام^(٦).

(١) الترياق: بالكسر دواء مركب اخترعه ماغنيس وتممه اندروماخس القديم بزيادة لحم الأفاعي فيه، وبها كمل الغرض، وهو مسهب بهذا لأنه نافع من لدغ الهوام السبعة وهي باليونانية ثرباء، نافع من الأدوية المشروبة السمية، وهي باليونانية فاءا ممدودة ثم خفف وعرب، وهو طفل إلى سنة أشهر ثم منزعج إلى عشر سنين في البلاد الحارة وعشرين في غيرها، ثم يفف عشراً فيها، وعشرين في غيرها، ثم يموت ويصير كعص المعاجين.

(٢) بحار ج ٦٣ ص ٣٩٦ ح ٦.

(٣) بحار ج ٦٣ ص ٣٩٧ ح ١١.

(٤) بحار ج ٦٣ ص ٣٩٧ ح ١٤.

(٥) بحار ج ٦٣ ص ٣٩٨ ح ٢٥.

(٦) بحار ج ٦٣ ص ٣٩٨ ح ٢٠.

في طب أهل البيت (ع)

عن أبي عبدالله (ع)، قال: لدغت رسول الله (ص) عقرب، فنفضها، وقال: لعنك الله، فما يسلم منك مؤمن ولا كافر، ثم دعا بملح، فوضعه على موضع اللدغة، ثم عصره بيدهما حتى ذاب، ثم قال: لو يعلم الناس ما في الملح ما احتاجوا معه إلى ترياق^(١).

قال أبو عبدالله (ع): من ذرَّ على أول لقمة من طعامه الملح ذهب عنه بنمش الوجه^{(٢)(٣)}.
عن أبي عبدالله (ع) قال: إنا نبده بالملح ونختم بالخل^(٤).

الملح في الطب القديم

قال ابن سينا في القانون حار يابس في الثانية، وكل ما كان أمرّ فهو أحر.

جلاء محلل قابض مجفف لتحليله وقبضه، وقبضه أشد أفعاله، وهو يكثر من الرياح، والمحرق منه أشد تجفيفاً وتحليلاً، وهو مانع من العفونة، وينفع من غلظ الأخلاط.

الملح المحرق ينقي الأسنان من الحقر، ويزيل سواد الدم حيث كان طلاءً، واستعماله بالعدل يحسن اللون.

أكال للحوم الزائدة والتوتية، نافع من الجرب المتقرح والقواني، ويلطخ به مع الزيت والخل بقرب النار ليعرق فيسكن الحكمة، خصوصاً البلغمية، وبالزيت على حرق النار يمنع التنفط، ومع الدقيق والعسل على التواء العصب، ويضمّد به النقرس، ويخلط بالزيت، ويتمسح به للإعياء.

(١) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٨٤ ح ٣.

(٢) في القاموس: النمش محرّكة نقطة بيض وسود، أو بقع تقع في الجلد بخالف لونه.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٩٩ ح ٢٢.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٩٩ ح ٢٤.

قال ابن الأعمش:

ابداً بأكل الملح قبل المائدة واختم به فكم به من فائدة
فإنّه شفاء كل داء يدفع سبعين من البلاء

(سفينة البحار ج ٨ ص ٩٧).

يطلى به مع شحم الحنظل لبثور الرأس، والملح يشد اللثة المسنخية، وبالخل ضماداً لوجع الأذن.

بأكل اللحم الزائد في الأجفان والظفرة، والملح مع الزيت والعسل يضمّد على العين، محلل كهوية^(١) الدم المنعقد فيها.

الملح كله يسهل خروج الثفل وانحذار الطعام، والملح نفسه غاية لدوستطاريا، ويعين الأدوية المسهلة على قلع السواد والرطوبات اللزجة من أجزاء العضو. يضمّد به مع بزر الكتان^(٢) للسع العقرب.

قال ديسقوريدوس: إذا خلط الملح بالخل والعسل والزيت وتحنك به سكن الخناق، وإذا خلط بالعسل نفع من ورم اللهاة والتغانغ.

قال أبو جريح: هو حار يابس إذا خلط بالأغذية الباردة كالجبين والسمك والكوامخ أحالها عن طباعها حتى تصير حارة يابسة ويعين على الإسهال والقيء ويحلل الأورام ويقلع البلغم اللزج من المعدة والصدر ويغسل المعاء ويهيج القيء ويعين على قلع السوداء والبلغم اللزج من أفاصي البدن.

قال الرازي في المنصوري: يذهب بوخامة الطبيخ ويهيج الشهوة ويحدها والإكثار منه محرق للدم ويضعف البصر ويقلل المنى ويورث الحكمة والجرب.

قال في دفع مضار الأغذية: يعين على هضم الطعام وينفع من سريان العفونة إلى البدن ويذهب بوخامة الدسم ويوافق أصحاب الأبدان الكثيرة الرطوبة ويضر النحفاء.

قال ابن البيطار: إذا حل الملح بالخل وتمضمض به قطع سيلان الدم المنبعث من اللثات والمنبعث أيضاً بعد قلع الضرس، وإذا سخنا وأمسكا في الفم نفعا من وجع الضرس، وإذا تفرغر بهما حلبا بلغمأ وخمأ ونقيا الدماغ وورم التغانغ، وإذا غسل بالملح والخل كل يوم الأواكل والنملة الساعية وبثور الأعضاء وتمودي على ذلك أبرأها، وإذا خلط وحده مع الأدوية المسهلة قطع الأخلاط وسهل اندفاعها.

(١) كهوية الدم: أو كهية الدم وهي لون ليس بخالص في الحمرة.

(٢) بزر الكتان: هو المومة وزربعة الكتان وهو بزر نبات الكتان والمسلج والرازي والزير.

الملح في الطب الحديث

إن الملح هو مادة لا يمكن الاستغناء عنها أبداً في الحياة، فجسم الإنسان البالغ يحوي - في المتوسط - مئة غرام من الملح، يفقد منها كل يوم بالبول والعرق من ٢٠ - ٣٠ غراماً، فيحتاج إلى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، ولما كان الملح يلعب دوراً أساسياً في تركيز الماء في النسج، وكان الملح قد نقص من الجسم، فإن اضطرابات عديدة خطيرة تحدث، ولا تزول إلا بتعويض المفقود من الملح، ولذا نسمع أن سكان البلاد الاستوائية يتناولون مقداراً من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية في أجسامهم.

إن أكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي بالطبيعة بمقادير من الملح، ففي المئة غرام من اللحم من ١, ١٥ - ١٠ غ من الملح، وفي البيض ٣٠, ٠ وفي السمك ١٥, ٠، وبعض الأغذية فقيرة بالملح، ففي لتر الحليب نحو ٦, ١ غ، وفي الجبن من ١ - ٢ غ، وفي الخبز كما في الحليب، وفي اللحم المقددة تصل النسبة من ٢ - ٦ غ من الملح، وعلى هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التي تحوي الملح بوفرة.

وقد أثبتت الأبحاث أن الجسم بحاجة إلى مقدار معين من الملح لتنظيم دورة السوائل فيه، ويمكن تأمين هذه الكمية الضئيلة عن طريق الأطعمة العادية، كاللحم الذي يحتوي على الملح بصورة طبيعية أو الخضار التي تستعمل الأسمدة الكيميائية في تسميدها.

ويستطيع الإنسان أن يستغني عن استعمال الملح في تمليح الطعام، إذا دعت الضرورة لذلك، دون أن يتعرض جسمه لنقص خطير في هذا العنصر، لأنه يتدارك حاجته من الأطعمة العادية كما سبق أن ذكرنا.

أما أضرار الملح، فتبدو لنا عندما يأخذ الإنسان بتناول كميات كبيرة منه، إذ تعجز الكلى عن التخلص من الفائض، وخاصة في أيام الشتاء حيث يقل التعرق، وهنا يتجمع الفائض من الملح في الإسفنجة حاملاً معه بعض السوائل مما يسبب الأذى لخلايا الجسد.

وفضلاً عن ذلك فإن الملح يساعد على زيادة الحامض في المعدة، والمعروف أن قللاً من هذا الحامض ضروري لتسهيل عملية الهضم، إلا أن كثرت نسب الحالة المعروفة بحموضة المعدة، وهي حالة لا يستطيع الجسم احتمالها، كما أن الملح مثير قوي للأعصاب في الخلايا العصبية، ومثير أيضاً، للأغشية الدقيقة الرقيقة.

وقد أجرى بعض البحاة تجارب على الحيوان لمعرفة ما إذا كان للملح تأثير على الطاقة الجنسية، فلاحظ أن الإفراط في تناول الملح، بما يسببه من انهيار جسدي يسبب انحطاطاً في القوى الجنسية، وتبين أن إعطاء الملح للحيوانات بمقادير قليلة ينشط أجسامها، بينما أصيبت بالشيخوخة المبكرة وتعطلت قدرتها الجنسية والتناسلية عندما أعطيت كميات كبيرة من الملح.

والقياس نفسه على الإنسان . . . فقد أشار الدكتور «إميل فريد برغر» في خطاب أمام إحدى الجمعيات الطبية في أمستردام إلى وجود بعض الآثار للملح على النشاط الجنسي، فذكر بأنه ثبت له وجود علاقة مباشرة بين الملح والخصوبة، وأن أكثر الأجناس خصباً في التامل تعتمد في غذائها على قليل من الملح، كما ذكر أنه جمع أدلة دامغة تثبت أن الملح يضعف القدرة الجنسية ويساعد على زيادة العنانة، وأن على الملح مسؤولية مباشرة في ارتفاع الضغط الشرياني.

وقد تبين للأطباء أن سكان الدانمارك يعانون حالة عامة من الضعف الجنسي، وعزوا أحد أسبابها إلى اعتماد الناس هناك على اللحوم والأسماك المملحة بشكل خاص .

ونظراً لما عرف عن الملح من إثارة للأعصاب والخلايا، ولما عرف من أن ذوي الأعصاب الحادة يعجزون عن أداء العمل الجنسي أداءً كاملاً فلعل ذلك مما يفسر العلاقة بين الملح والضعف الجنسي. وأن إقلال الأعصاب الحادة من تناول الملح لما يساعدهم على القدرة الجنسية بشكل أحسن وأنسب .

وقد عاش البحاة «السير روبرت ماك كاريسون» أحد عشر عاماً في شمالي الهند، فتبين له أن القبائل التي تعيش هناك تتمتع بالصحة والعافية مع أنها لا تتناول الملح إطلاقاً، وتمكن الدكتور «بريتويت» بعد جهود شاقة من إثبات دور الملح في إجراء تغييرات جوهريّة في الاستقلاب الأساسي وتطور تمثيل الأغذية، ولخص رأيه في الملح بقوله أنه ليس «طعاماً» وإنما هو «عنصر كيميائي مهيج» .

واكتشف الدكتور «فريدريك مارود» علاقة بين الإفراط في تناول الملح وبين بعض حوادث الإسراف، وقد كتب بعد مائة حادثة من هذا النوع يقول :

ولقد وجدت في جميع هذه الحوادث، عدا حادثة واحدة، أن المصابين مغرمون بإدخال الملح في أطعمتهم، وتناول الأغذية المملحة بشكل مفرط .

وأيد هذا الرأي الطبيب البريطاني المعروف «دين توماس» الذي قال: إن الكميات الكبيرة من الملح التي تتناولها الشعوب المتمدنة ذات دور هام في انتشار السرطان والأمراض الأخرى كأمراض القلب والتكلس والضغط . وكذلك هناك إجماع على علاقة الملح بارتفاع ضغط الدم .

وهذا حق . . فإن الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين بآفات قلبية بعدم تناول الملح ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً .

على أنه معنى كل هذا أن نهجر الملح هجراناً تاماً، فإن مقداراً ضئيلاً من الملح ضروري للجسم .

كما أن الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين ببعض الأمراض كمرض أديسون - وهو أحد أمراض غدة الكظر - بتناول الأطعمة المملحة، وفي حالة الإصابة بمرض «برايت» - الذي تلتهب فيه الكليتان - يؤدي فقدان الملح من الطعام إلى حدوث تسمم في الجسم .

حالات نقص الملح: هناك قاعدة وضعها أحد العلماء الألمان هي أن ٣ جرامات ملح في اليوم للإنسان هي الكمية المطلوبة، و ٣٠ جرام ملح في اليوم للإنسان ضار جداً بالجسم على المدى الطويل و ٣٠٠ جرام ملح دفعة واحدة تعتبر جرعة قاتلة للإنسان ونقص الملح في الجسم له سببان هما :-

- ١ - قلة كمية الملح في الغذاء . . . وهذا غير وارد في معظم بلاد العالم .
- ٢ - زيادة الفقد من الملح من خلال الكليتين والأمعاء والجلد وأعراض نقص الملح باختصار هي :

- أ - الشعور بالضعف والتعب والدوخة والصداع وتصلب العضلات .
 - ب - تبدأ زيادة تركيز الدم (لإنخفاض نسبة الماء به) .
 - ج - تزداد نسبة اليوريا في البول .
- وبإعطاء الإنسان في هذه الحالات ملحاً في الغذاء تختفي هذه الأعراض بسرعة .
- وأعراض نقص الملح نتيجة لزيادة فقده من الجسم يحدث في الحالات الآتية :
- أ - زيادة المجهود العضلي في الصيف حيث يفقد الإنسان كمية كبيرة من الملح مع العرق .

ب - فقد الملح في حالات الإسهال الحادة (ما يعرف في مصر بأمراض الصيف التي تصل إلى حد الجفاف للأطفال).

وللغلب على ذلك بتعاطي الإنسان كمية كبيرة من السوائل المحتوية على ملح الطعام، والمعروف في مصر أن العمال الذين يقومون بأعمال شاقة في الصيف (عمال البناء مثلاً) يفضلون أكل الأغذية العالية في نسبة الملح ويواظبون على شراب الشاي طوال اليوم وتقدر كمية الملح اللازمة لمثل هذه الظروف بحوالي ١٠ جرامات ملح للفرد في اليوم.

وما هو جدير بالذكر أن «محلول معالجة الجفاف» الذي لاقى في مصر نجاحاً كبيراً لعلاج حالات إسهال الصيف عند الأطفال هو عبارة عن محلول يحتوي على الأملاح والعناصر التي تعوض ما يفقده الطفل من ماء وأملاح نتيجة الإسهال.

حالات زيادة الملح: ارتفاع نسبة الملح في الغذاء مشكلة تواجه جميع الشعوب الآن... وهناك عديد من الدراسات عن علاقة نسبة الملح في الغذاء اليومي وأمراض ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والصداع المزمن وغير ذلك...

ونشمل حالات زيادة الملح على ما يلي:

١ - زيادة نسبة الملح في الغذاء اليومي عن ٣٠ غرام ملح (سواء ملح طبيعي في الغذاء + ملح مضاف إليه في صورة ملح) للفرد يومياً يعتبر عبئاً كبيراً على جسم وعلى الكليتين ويسبب على المدى الطويل أضرار صحية.

٢ - يمكن للإنسان البالغ تعاطي ٢٠ - ٣٩ جرام مرة واحدة ولا يحدث ارتفاع في درجة الحرارة (بعكس الأطفال يحدث لهم ارتفاع في الحرارة بكمية أقل من ذلك) ولكن سوف يحدث غالباً قيء وإسهال لأن الملح يثير الغشاء المخاطي في المعدة والأمعاء، والقيء، والإسهال هما تفاعل الجسم مع المادة الغير مرغوبة ومحاولة طردها قبل إمتصاصها.

٣ - إن جرعة واحدة من ٣٠٠ - ٥٠٠ ملح تكفي لقتل إنسان.

٤ - ثبت علمياً أن ارتفاع نسبة الملح في الغذاء اليومي يزيد من أمراض الدورة الدموية والقلب وأمراض اختلال وظائف الكليتين.

٥ - فمن حيث علاقة الملح بارتفاع ضغط الدم فقد ثبت من التجارب.

والأبحاث إن تقليل نسبة الملح في غذاء الإنسان تقلل من ضغط دمه المرتفع وكذلك ثبت أن زيادة نسبة الملح في عليقة الحيوانات للتجارب (الفئران) تزيد من ضغط الدم وهذا ينطبق على الإنسان . . . وعموماً فإن زيادة لحمية املاح في الغذاء اليومي ولمدد طويلة قد يكون أحد أسباب ارتفاع ضغط الدم بتقدم العمر ولكنه لا يمكن أن يكون السبب الوحيد . . . ومن المؤكد أن مرضى ارتفاع الدم يجب أن يتناولوا غذاء فنخفض في نسبة الملح حتى يمكنهم خفض ضغط الدم حتى مع تناول الأدوية، ومن الغريب أن مرضى ارتفاع ضغط الدم هم أكثر الناس حباً في الملح . . . وتفسر هذه الظاهرة بأن مرضى ارتفاع ضغط الدم يقل إحساسهم بالطعم المالح ولذلك فإنهم يحتاجون إلى كميات مضاعفة من الملح للإحساس بالطعم المرغوب .

٦ - ثبت أن الملح ضار بصحة الطفل الرضيع لأن جهازه المناعي غير مكتمل ولذلك فإن لبن الأم فقير جداً بالملح لهذا السبب ولذلك فإن إعطاء غذاء إضافي عالي في نسبة الملح (حسب تذوق الأم) يعتبر خطأ .

٧ - توجد بدائل عديدة لملح الطعام ولكن أكثرها شيوعاً هو كلوريد البوتاسيوم الذي يمتاز عن ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) بما يلي : -

(أ) أن البوتاسيوم لا يسبب رفع ضغط الدم، بل على العكس من ذلك فإنه يساعد على خفض ضغط الدم .

(ب) أن سعر كلوريد البوتاسيوم مقبول ولكن العيب الوحيد به هو أن الطعم المالح لكلوريد البوتاسيوم يصحبه طعم يميل إلى المرارة ولذلك يفضل استبدال ٢٥ - ٥٠٪ من الملح المستخدم حالياً بملح كلوريد البوتاسيوم حيث لا يشعر المستهلك بتغيير في الطعم ويمكن استخدامه كبديل لنصف الملح المستخدم في صناعة الخبز الذي يعتبر المصدر الأول لملح الطعام في غذاء الإنسان خاصة في مصر .



الخل

عن أبي بصير، عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين (ع): نعم
الآدم الخل يكسر المرأة^(١)، ويحيي القلب^(٢).

ابن بسطام في طب الأئمة (ع): عن أمير المؤمنين (ع)، أنه قال: إسقه خل
الخمير، فإن خل الخمير يقتل دواب البطن^(٣).

عن داود بن سليمان عن الرضا، عن آبائه، عن أمير المؤمنين (ع) قال: كلوا
خل الخمير^(٤)، فإنه يقتل الديدان في البطن^(٥).

(١) في نسخة «المرأة».

المرأة: خلط من أخلاط البدن وهو الصفراء أو السوداء.. (المنجد).

(٢) وسائل الشريعة ج ٢٥ ص ٨٩ - ٩٠ ح ٦.

(٣) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٦٤ ح ٢.

(٤) خل الخمير: قال المجلسي في (البحار): المراد بخل الخمير هو ما جعل بالعلاج خلا أو كل خل كان أصله
خميراً، إن أمكن الاستحالة خلا بدون الاستحالة خمراً كما يدعي ذلك كثيراً. قال في القاموس: المحل ما
حمض من عصير العنب وغيره. وأجوده خل الخمير، مركب من جوهرين: حار وبارد نافع للمعدة واللثة
والفروج الخبيثة والحكة ونهش الهوام وأكل الأنثون وحرق النار وأوجاع الأسنان، ويخار حار للاستسقاء
وعسر السمع والدودي والطنين انتهى. وقال صاحب بحر الجواهر: حل الخمير هو أن يعصر الخمر ويصنى
ويجعل على كل عشرة أروطال من مائة رطل من خل العنب جيد، ويحمل في حزف مغير في الشمس - انتهى.

(٥) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٦٥ ح ١.

قال ابن الأعمش:

وكل بيت فيه خل ما افتقر

بهلكها محسذ للذهن

كذا يشذ العضد الذي ومن

(سنة البحار ج ٢ ص ٧١٧ - ٧١٨)

نعم الآدم الخل ما به ضرر

يزيد في الفضل ودود البطن

وبنت اللحيم لشراب اللبن

الخل في طب الرسول وأهل البيت (ع)

عن أبي عبدالله (ع)، قال: ذكر عنده خل الخمر، فقال: يقتل دواب البطن، ويشد الفم^(١).

وعن أبي عبدالله (ع)، قال: خل الخمر يشد اللثة، ويقتل دواب البطن، ويشد العقل^(٢).

عن أبي عبدالله (ع)، قال: عليك بخل الخمر، فاعتمس فيه^(٣)، فإنه لا يبقى في جوفك دابة إلا قتلها^(٤).

قال أبو عبدالله (ع): الاصطباغ^(٥) بالخل يقطع شهوة الزنا^(٦).

عن جعفر بن محمد (ع)، أنه قال: الخل يسكن المرار ويحيي القلوب^(٧).

صحيفة الرضا (ع): بإسناده عن آبائه (ع)، قال: قال رسول الله (ص): كلوا خل الخمر على الريق، فإنه يقتل الديدان في البطن^(٨).

عن فضالة، عن رفاعة قال: سمعت أبا عبدالله (ع) يقول: الخل ينبر القلب^(٩).

الإمام الرضا (ع) في الرسالة الذهبية قال: من أواد أن لا يسفط أذناه، ولا لسانه^(١٠)، فلا يأكل حلواً إلا تغرغر بخل^(١١).

(١) وسائل الشيعه ج ٢٥ ص ٩٣ ح ١.

(٢) وسائل الشيعه ج ٢٥ ص ٩٣ ح ٢.

(٣) الاغماس والارتماس، وكأنه هنا كتابة عن كثرة الشرب أو المعنى غمس اللقمة فيه عند الالتئام به.

(٤) وسائل الشيعه ج ٢٥ ص ٩٣ ح ٣.

(٥) قال في المصباح المنير: الصباغ جمع صبغ نحو بثر وبثر والصبغ أيضاً ما يصبغ به الخبز في الأكل ويختص بكل إدام مائع كالخل ونحوه.

(٦) وسائل الشيعه ج ٢٥ ص ٩٠ ح ٧.

(٧) مستدرك الوسائل ج ٣٦٣ ح ٥.

(٨) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٦٤.

(٩) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٠٢ ح ٩.

(١٠) اللهاة: اللحمة المشرفة على الحلق، أو ما بين منقطع أصل اللسان إلى منقطع القلب من أعلى الفم.

(القاموس ٣٨٨/٤).

(١١) الرسالة الذهبية ص ٤٠.

الخل في الطب القديم

ابن سينا قي القانون: الخل قوي التجفيف، يمنع انصباب المواد إلى داخل ويلطف ويقطع، وقد بشرب أو يصب على نصب الدم إن كان خارجاً فبمنعه، ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث، ويعين على الهضم وبضاد البلغم، وهو نافع للمصفراويين ضار للسوداويين. يطلى مع عسل على آثار الدم، فينفع لكن الإكثار منه يصفر، ويمنع حدوث الأورام وسعي الغانغرينا، وبشقي الحمرة أكلاً ونظلاً، ويمنع من سعي كل ورم، وبنفع من الداحس، ويمنع من النملة والجمرة، إذا وضع على الجراحات صوف مبلول بخل منعها أن نرم، وينفع سعي القروح الساعية والجرب والفوباء، وبنفع من حرق النار، وهو ضار للعصب، وإذا طلي مع الكبريت على النفوس نفع وإذا خلط بدهن زيت ودهن ورد، وضرب به ضرباً، وبل به صوف غبر مغسول ووضع على الرأس نفع من الصداع الحار، ويشد اللثة، وبخار الخل الحار ينفع من عسر السمع ويحده، ويفتح سدد المصفاة وبحلل الدوي.

ويلطخ بالعسل على الكهبة تحت العين، وإدمانه يضعف البصر، بنفع اللهاة، ويمنع التفرغ به سيلان الخلط إلى الحلق، ويرى اللهة السافطة

صالح للمعدة الحارة الرطبة مقو للشهوة، ويعين على الهضم وبخار الخل بحلل الاسسقاء، يبرد الرحم ويحقن بالخل المسخن والملح لقروح الأمعاء الساعية بعد الحفن اللينة.

ابن البيطار في (جامعه): الرازي في الحاوي: الخل يلطف الأخلاط الغليظة ويبس البطن وقطع العطش.

وقال في كتاب التدبير: الخل بارد مطفىء ويطفىء حرق النار أسرع من كل شيء، ومنى آدم من ضعف الرثة وآل به الأمر إلى الاستسقاء، وهو منفتح مولد للرياح ومنهض لشهوة الطعام معين على الهضم مضاد للبلغم.

أبقراط: إن الخل ينفع أصحاب المرار لأن المرار بنفش به ويستحيل إلى طبيعة البلغم ويضر أصحاب السواد وهو أضر للفساد، وأنه يؤلم الرحم.

سندهشار: يوقد نار المعدة ويصفر الوجه ويضعف البصر ويأكل البلغم.

عيسى بن ماسه : جيد للمعدة الملتهبة وينفع الطحال ويلطف الأغذية الغليظة .

يوحنا بن ماسويه : دابغ للمعدة مانع للمادة الحارة عن الانحدار إلى الأعضاء إذا صب عليها، وإن خلط بالطعام وأكل نفع من الحمرة .

المنصوري : يهزل البدن ويسقط القوة ويقوي السوداء ويلطف الأطعمة إذا عملت به .
الشريف : إذا طبخ في الخل التين اليابس حتى ينضج وضمد به من البدن المواضع التي يجد الإنسان فيها حرقه وخشونة الملمس نفع من ذلك .

قال ابن القيم في الطب النبوي : الخل مركب من الحرارة والبرودة، وهي أغلب عليه . وهو يابس في الثالثة، قوي التجفيف، يمنع من انصباب المواد، ويلطف الطبيعة .

وقال : خل الخمر ينفع المعدة الملتهبة، ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف، وينفع الطحال، ويدفع المعدة، ويعقل البطن ويقطع العطش، ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث ويعين على الهضم، ويضاد البلغم ويلطف الأغذية الغليظة، ويرق الدم .

وإذا شرب بالملح نفع من أكل الفطر القتال، وإذا احتشي قطع العلق المتعلق بأصل الحنك، وإذا تمضمض به مسخناً نفع منوع الأسنان، وقوي اللثة .

وهو نافع للداحس، إذا طلي به، والنملة، والأورام الحارة، وحرق النار، وهو مشهور للأكل، مطيب للمعدة، صالح للشباب، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة .

الخل في الطب الحديث

وصف الخل في الطب الحديث بأنه مرطب، ومنعش، ومدر للعرق، والبول، ومنبه للمعدة، ومحلل للألياف الخشنة من اللحم والخضروات .

وقد أثنى الطبيب الشهير الدكتور «جارفيز» في كتابه القيم «طب الشعوب» على خل التفاح - خاصة - فقال : إنه إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن، ويفيد ضد القَشَف والقوباء . وتناوله مع البيض يحسن البشرة . ونصح لزبائنه وأصدقائه أن يتناولوا صباح كل يوم - على الريق - كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل، فإنهم يطهرون جهازهم الهضمي من كل موء، ويحصلون على عناصر مفيدة ومغذية مطهرة .

وذكر في كتابه: أن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح، وشاهد بنفسه أطفال الفلاحين الذين يشربون الماء مع الخل كانت أجسامهم قوية وصحتهم جيدة، حتى الأبقار التي تشرب ماء فيه خل تصبح سميكة وسليمة، وصغار الدجاج يصبح لحمها طرياً وعضلاتها لينة، وبعضه يطول فراؤها ويصبح ناعماً.

وغالب الأطباء والباحثين والمحدثين متفقون على أن تناول مقدار قليل من الخل يفيد، والإكثار منه يضر ويستثنى من ذلك خل التفاح، ويستعمل الخل في الطب لتحضير الخل العطر النافع من الصداع والدوار، والمناعة من الأوبئة، كما يستعمل من الظاهر محلولاً في الماء كمكثفات مضادة للحمى.

فوائد خل التفاح: إن خل التفاح له أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده.

وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها، وفي طليعة هذه العناصر: الفوسفور، والحديد، والكلور، والصوديوم، والكالسيوم، والمنغنيز، والسليسيوم، والفلور.

فإذا أردت الاستفادة من «خل التفاح» استمع إلى نصائح «الطب الشعبي» التي نعدد لك بعضها لشفاء الأمراض والعلل التي تعرض لك:

أمراض تعالج بالخل:

الخناق «الذبحة الصدرية»: تضع غرغرة من ٧٠ غراماً من خل التفاح تخلط بكأس ماء فاتر، وتجري الغرغرة بها ببطء شديد عدة مرات ويشرب الباقي في الكأس ببطء أيضاً، وتعاد العملية مرتين على الأقل - في النهار - وإذا كان الحلقوم حساساً فيوضع من الخل ٣٥ غ فقط في كأس الماء. ولأجل الأطفال من سن خمس سنوات توضع ٢٠ غ من الخل في ١٠٠ غ من الماء ويضاف إليها ٢٠ غ من العسل، وتجري الغرغرة مرات ببطء شديد.

قلق نفسي: تمزج ٤٠ غراماً من خل التفاح بنقيع الزعرور (المسحوق) ونصف كأس ماء، ويشرب على الريق صباحاً لمدة ثلاثة أسابيع من كل شهر.

الربو: يفرك الزور بخل التفاح لوحده، وإذا كان الجلد حساساً يخلط الخل بمقداره

من نقيع أزهار اللاوندا^(١)، ويمكن أيضاً لف القدمين والساقين بقماش مبلل بهذا المزيج.

الحروق: لتجنب حدوث فقاعات الحرق وأثارها يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح، ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية.

سوء الهضم: عقب أكلة ثقيلة يشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التفاح.

أرق: بشرب بعد ساعة ونصف من الطعام المزيج التالي: نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح، ملعقتان صغيرتان من العسل، ماء أو سائل آخر.

آلام الرأس: توضع على الجبين كمادة سميكة مبللة بمزيج ثلثه من خل التفاح والثلثان من الماء، وترفع قبل أن تبرد، ويمكن وضع كمادة أخرى على القَذَال (النقرة).

وحديثاً قال الدكتور (بارتيك كويلين) الأمريكي، في كتابه «المغذيات الشافية» عن الثوم وخل التفاح: إذا استمر المرء على تناولهما باستمرار، كانا ضماناً صحياً ضد العديد من الأمراض بدءاً من الرشح والزكام وانتهاء بالروماتيزم والهيربس والأمراض الجنسية، والسرطان.

الخل يشتمل على ما يشتمل عليه العصير الذي يصنع منه بعد تحول السكريات الموجودة فيه إلى حموض عضوية أهمها حمض الخل، لذلك فهو فاتح للشهية، يساعد عصارات المعدة على هضم الطعام، ويطهر الفم والأمعاء من الجراثيم، ويشد اللثة، ويقوي المعدة، ويساعد على طرح الفضلات، وأجوده ما صنع من عصير التفاح.

وكان التركيز على خل التفاح، بسبب غنى التفاح نفسه بالمواد الناقعة والتي تنقل جميعها إلى الخل ما عدا المواد السكرية.

(١) اللاوندا: لم أجد شرحاً لها في المصادر الموجودة عندي.

الهريسة

عن أبي عبد الله (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): عليكم بالهريسة، فإنها تنشط للعبادة أربعين يوماً وهي المائدة التي أنزلت على رسول الله (ص) ^(١).

الهريسة في طب أهل البيت (ع)

عن أبي عبد الله (ع) قال: إن رسول الله (ص) شكى إلى ربه وجع ظهره فأمره بأكل الحب باللحم، يعني الهريسة. (سفينة البحار ج ٨ ص ٦٧٨)

عن الرضا (ع) عن آبائه (ع) قال: قال رسول الله (ص): ضعفت عن الصلاة والجماع فنزلت عليّ قدر من السماء فأكلت فزاد في فوتي فوة أربعين رجلاً في البطش والجماع، وهو الهريسة.

عن أبي عبد الله (ع) قال: إن نبياً من الأنبياء شكى إلى الله الضعف وقلة الجماع، فأمره بأكل الهريسة. (وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٦٩ ح ٢)

(١) سفينة البحار ج ٨ ص ٦٧٨.

في منظومة ابن الأعمش:

والضعف عند الملك المظاع
وفيها أيضاً خلّة نفيسة
شهرأ عليه عشرة زيادة

شكى نبيّ فله الجماع
أمره بالأكل للهريسة
تنشطها الإنسان للعبادة

(سفينة البحار ج ٨ ص ٦٧٨)

الهريسة في الطب القديم

قال الأنطاكي في النذكرة: هي حارة رطبة في آخر الثانية أكثر المأكولات غذاء وأشدها نقوية إذا هضمت تسمن بإفراط وتفوي العصب وتحسن الألوان ونعين ذوي الكد والرياضة، وتمنع السعال والخشونة والحراقة وضعف الباه وفلة الماء وتدر الدم.

قال الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الهريسة فكثيرة الغذاء جداً، تصلح لمن يريد أن يخلص بدنه، وفي الأوقات والأزمان الباردة وتتولد عن إدمانها السدد والحصاة في الكلى.

وهي رديئة لمن يعنربه القولنج والنفخ. وهي صالحة للصدر والرئة. والدم المتولد عنها دم منين قوي يولد لحماً كثيراً. وينبغي أن يتعهد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد، ولا سيما متى وجدوا ثغلاً في موضع الكبد وفي الفطن والبطن.

الثريد^(١)

عن علي بن أبي طالب (ع)، قال: الثريد طعام العرب^(٢).

وعنه (ع)، قال: وأول من هشم الثريد من العرب جميعاً جدنا هاشم^(٣).

عن علي (ع) قال: لا تأكلوا من رأس الثريد، وكلوا من جوانبها فإن البركة في رأسها^(٤).

الثريد في الطب القديم

قال ابن القيم: الثريد - وإن كان مركباً - فإنه مركب خبز ولحم. فالخبز أفضل الأقوات، واللحم سيد الإدام، فإذا اجتمعا، لم يكن بعدهما غاية. وتنازع الناس: أيهما أفضل؟ والصواب: أن الحاجة إلى الخبز أكثر وأعم، واللحم أجل وأفضل، وهو أشبه بجوهر البدن من كل ما عداه، وهو طعام أهل الجنة.

(١) الثريد: بفتح المثلثة وكسر الراء: هو الطعام المنخذ من الخبز ومرف اللحم، ويقال: الثريد أحد اللحمين. (النهاية ١/١٤٧).

(٢) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٥٣ ح ٢.

(٣) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٥٣ ح ٣.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٨٢ ح ١٠.



زيت الزيتون

عن أبي عبدالله عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): اذنهوا بالزيت واثقتموا به، فإنه دهنه الأخيار، وإدام المصطفين، مسحت بالقدس مؤتين^(١)، يوركت مقيلة وبوركت مدبرة^(٢) لا يضّر معها داء^(٣).

عن النبي (ص) في وصيته لعلي (ع)، قال يا علي! كل الزيت، وادهن به، فإنه من أكل الزيت، وادهن به لم يقربه الشيطان أربعين يوماً^(٤).

في طب النبي وأهل بيته (ع)

عن الرضا، عن آبائه (ع) قال: قال رسول الله (ص): عليكم بالزيت فإنه يكشف المرأة، ويذهب البلغم، ويشد العصب، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم^(٥).

(١) مسحت بالقدس مرّتين: أي وصفت بالطهارة والبركة والعظمة في موضعين من القرآن في سورة النور وفي سورة النين، أو في العمل السابقة وفي هذه الملة، أو المراد به فحص التكرار من غير خصوص عدد الإثنين، كما قبل: في ليك وسعدك وغيرهما.

قال بعض الأفاضل: لعل مسح الزيت بالقدس كتابة عن دعاء الأنبياء (ع) فيه بذلك.

(٢) مقيلة ومدبرة: فلعل المعنى رطبة وجافة، أو صحيحة ومعتصرة منها الدهن، أو سواء كانت موافقة

للمزاج أو غير موافقة، أو الغرض نعميم الأحوال مطلقاً.

وقال بعض الأفاضل: إقبالها وإدبارها: كتابة عن وفورها وفلنها.

(٣) بحار الأنوار ج ٢٣ ص ١٨٢ ح ١٧.

(٤) وسائل الشيعه ج ٢٥ ص ٩٥ - ٩٦ ح ٤.

(٥) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٣٦٥ ح ٢.

زيت الزيتون في الطب القديم

قال ابن القيم في الطب النبوي: الزيت حار رطب في الأولى، وغلط من قال: بابس. والزيت بحسب زيتونه: فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده، ومن الفج فيه برودة ويبوسة، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال، وينفع من السموم، ويطلق البطن، ويخرج الدود. والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً. وما استخرج منه بالماء، فهو أفل حرارة وألطف، وأبلغ في النفع. وجميع أصنافه ملينة للبشرة، وتبطن الشيب.

قال الرازي: اختر من زيت الزيتون ما يكون قد أتت عليه ستان أو ثلاثة، لأن هذا يحلل تحليلاً كثيراً، لا يبلغ به الأمر إلى أن يخرج عن أن يكون مسكناً للجوع، أما ما كان أعتق من هذا يحلل أكثر، ويبلغ به إلى أن يصير أفل تسكيناً للجوع. كما استعملت زيت الزيتون شراباً، وضمن حقنة شرجية لعلاج متاعب الفولون، ودهاناً للأورام، وشراباً لمقاومة السموم.

قال ابن سينا: يكتحل بالزيت العنيق لظلمة العين، يستعمل الزيت شراباً في حالة تناول السموم، وضامادات لعلاج أوجاع البرد والأورام والخراج، ودهاناً للنقرس ومنع العرق.

قال ابن البيطار: الدهان بزيت الزيتون فهو ينعم البشرة ويمنع سقوط الشعر، ويسكن آلام المفاصل وعرق النساء وأوجاع الظهر، وإذا شرب بالماء الحار سكن المغص وفتح السدد، وأخرج الدود، وفتت الحصى، وأصلح الكلى.

قال الملك المظفر: زيت الزيتون جيد للمعدة والإمساك ويشد اللثة، وبقوي الأسنان، ملين للبشرة والطبيعة، يكتحل به ليحد البصر، ويزيل الصداع، ويمنع سقوط الشعر، جيد للقروح والجرب.

قال ابن سينا: زيت الزيتون البري المعتصر من الفج ينفع القروح الرطبة واليابسة والجرب. والزيت المغسول يوافق أوجاع العصب وعرق النساء، وزيت العنيق ينفع للمنقرسين إذا أطلوا به. يدهن عكر الزيت على بطن المستسقي.

زيت الزيتون في الطب الحديث

الفوائد الغذائية والصحية لزيت الزيتون:

أجمعت آراء خبراء التغذية والطب والكيمياء الحيوية على أن زيت الزيتون هو أفضل وأرقى وأطيب وأسرع أنواع الزيوت والدهون هضماً على الإطلاق، وقد أثبتت التحاليل المعملية أن زيت الزيتون هو أغنى أنواع الزيوت بالفيتامينات والأملاح المعدنية، والأحماض الدهنية الغير مشبعة اللازمة للمحافظة على صحة وسلامة الجسم البشري. . فهو يحتوي على حوالي ١٤٪ حمض بالمتيك، ٢,٥٪ حمض سنيرك، ١٨٪ حمض أوليك، ١٣٪ حمض لينوليك، ٤,٤٪ حمض أرشيرك، ومن المعروف علمياً أن لحمض لينوليك، وحمض أرشيرك أهميتهما البالغة في تسهيل ونجاح عملية التمثيل الغذائي بالجسم، بالإضافة إلى أن حمض أرشيرك يعتبر أساس مجموعة المركبات المسماة «بروستاجلاندين» التي لها دور حيوي في المحافظة على تنظيم ضربات القلب وضغط الدم، وسلامة وكفاءة وظائف الجهاز العصبي المركزي. . .

كما انضح أيضاً أن حدوث أي نقص في النسبة الطبيعية لهذه الأحماض الدهنية يؤدي إلى انخفاض درجة المناعة الطبيعية للجسم، وسهولة تعرضه للإصابة بالأمراض والالتهابات الجلدية، وخاصة عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

هذا بجانب القدرة الهائلة لزيت الزيتون على إنتاج طاقة حرارية مركزة بالجسم يقدر العلماء نسبتها بحوالي ضعف مقدار الطاقة الناتجة عن تناول جميع أنواع المواد الكربوهيدراتية، ونظراً لتوافر هذه الطاقة العالية جداً مع قلة ذوبان الدهون تسعمل كمخزن إضافي للطاقة الحرارية بالجسم.

الإحساس بالشبع دون ارتفاع الكوليسترول

من المعروف أن توافر نسبة كافية من الدهون في الطعام تعمل على تقليل إفرازات المعدة، حتى نبطىء من الوقت اللازم لتفريغها. . ذلك الأمر الذي يعطي شعوراً بامتلاء المعدة مع الإحساس بالشبع، كما أن وجود نسبة محددة من الدهن بالجسم تساعد على تماسك وحمايتها من أخطار الصدمات، بالإضافة إلى فائدة الدهن في سهولة نقل وامتصاص الفيتامينات التي لها خاصية الإذابة في الدهون، وبذلك يستفيد الجسم منها بصورة أفضل.

أسفرت نتائج الدراسات الطبية التي استغرقت عدة سنوات تحت إشراف منظمة الصحة العالمية أن زيت الزيتون يوفر للإنسان كل المميزات السابقة، وتقدر نسبة حصول الجسم على الطاقة والحيوية عن طريق تناول الزيت بحوالي ٣٥٪ مع عدم ارتفاع نسبة الدهون في الدم. أي دون زيادة نسبة الكوليسترول مهما بلغت كمية تناول زيت الزيتون، لأنه يحتوي على الدهون غير المشبعة الوحيدة (أنظر جدول بيان الأحماض الدهنية).

ونظراً للارتباط الدائم بين تناول الدهون، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وما يصاحبها من أخطار التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية ينصحنا خبراء الصحة والتغذية بعدم نخطي نسبة الزيوت والدهون المشبعة - الدهون الحيوانية والقشدة والسمن البلدي - عن ٣٠٪ من إجمالي احتياجات الجسم اليومية، وأن أفضل وسيلة لطهي الطعام، هي استعمال زيت الزيتون الغني بالدهون اللامشبعة دون التعرض للمتعاب والأخطار الصحية.

أما الزيوت النباتية التي تتعرض للدرجة أثناء العمليات الصناعية لإنتاج أنواع المسلى النباتي، تحول أحماضها غير المشبعة المفيدة، إلى أحماض مشبعة ضارة ترفع من نسبة وجود الدهون والكوليسترول بالدم. !.

لمقاومة الشيخوخة والتسمم ومرض السكر

أكدت نتائج البحوث الأكاديمية الأمريكية والفرنسية أن زيت الزيتون يفاوم الأعراض الفسيولوجية للشيخوخة، ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بكفاءة عالية، وله قدرة وفاعلية كبيرة في مقاومة حالات التسمم، وخاصة الناتجة عن الفوسفور والرصاص، وأظهرت الدراسات الأمريكية انخفاض مستوى السكر في الدم عند أصحاب مرضى السكر الذين يواظبون على تناول زيت الزيتون ضمن وجباتهم الغذائية اليومية، وبناء على ذلك أوصى الاتحاد الأمريكي لمرضى السكر بضرورة المحافظة على إتباع نظام غذائي نمثل فيه الدهون نسبة ٣٠٪ من السعرات الحرارية، بحيث لا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة - الدهون الحيوانية والمسلى البلدي والقشدة - عن ١٠٪، وأن تكون باقي الدهون على شكل زيت زيتون، أو زيت ذرة، أو زيت عباد الشمس. (أنظر جدول مقارنة زيت الزيتون بالأنواع الأخرى).

جدول بيان الأحماض الدهنية غير المشبعة

الكمية	الوزن بالجرام	السعر الحراري بالوحدة الدولية	أحماض دهنية غير مشبعة بالجرام	
			حمض أوليك	حمض لانوليك
كوب متوسط	٢٢٠	٩٤٥	١٥	١٤
ملعقة كبيرة	١٤	١٢٥	١٠	٢

جدول مقارنة زيت الزيتون بالأنواع الأخرى

نوع الزيت	نسبة الدهون المشبعة %	نسبة الدهون الغير مشبعة الوحيدة %	نسبة الدهون الغير مشبعة المعقدة %
زيت الزيتون	١٢	٨٠	٨
زيت الذرة	١٦	٢٧	٥٧
زيت عباد الشمس	١٠	١٨	٧٢
زيت جوز الهند	٩٢	٦	٢
زيت النخيل	٨٠	١٤	١
الزبدة	٥٨	٣٩	٣
زبدة المرجرين	٦٤	٣٠	٦

إنه حقاً الزيت المبارك

أكدت التجارب الطبية الحديثة التي أجريت بجامعة كوفلر بنيويورك تحت إشراف أ. د/ أهرنز، والتي أجراها زميله أ. د/ تريفسيلد بجامعة نيويورك أن لتناول زيت الزيتون تأثيرات مفيدة جداً لمرضى شرايين القلب، وارتفاع ضغط الدم، ولا يعمل فقط على إنخفاض مستوى كوليسترول الدم، وإنما لا ينقص أيضاً من مستوى الكوليسترول المفيد بالدم - من الثابت علمياً أنه كلما ارتفع مستوى هذا النوع من الكوليسترول قلت نسبة الإصابة بجلطة القلب وأظهرت نتائج هذه الدراسة التي أجريت على أكثر من مائة ألف شخص أمريكي، إن الأشخاص الذين يكثرون من تناول زيت الزيتون كانت نسبة

الكوليسترول ومستوى ضغط الدم عندهم أقل، ومن خلال المشاهدات الطبية العالمية اكتشف الباحثون أيضاً أن سكان جزيرة كريت بالبحر المتوسط أقل الناس في العالم تعرضاً للإصابة بأمراض القلب والسرطان، ويرجع السبب في ذلك إلى أنهم أكثر شعوب العالم استخداماً لزيت الزيتون في طعامهم.

الزيت لأمراض القلب وضغط الدم والكوليسترول

كذلك أسفرت نتائج الدراسة التي أجراها أ. د/ ويليامز بجامعة ستانفورد الأمريكية على ٧٦ شخصاً سليماً، من غير المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، الذين تناولوا زيت الزيتون بانتظام ضمن الوجبات الغذائية اليومية، إن مستوى ضغط الدم قد انخفض عندهم.. بينما كان أكثر وضوحاً عند الأفراد الذين تناولوا مقدار ٤٠ جراماً من زيت الزيتون يومياً، وكذلك ظهر انخفاض ملحوظ في انخفاض مستوى الكوليسترول بالدم، بينما ظهر تحسن واضح على مرضى شرايين القلب.

الزيت وقاية من سرطان الثدي

من المعروف دولياً أن أسبانيا تأتي في مقدمة الدول الأوروبية التي تقل فيها نسبة الإصابة بسرطان الثدي، وقد قام فريق طبي إسباني، بدراسة ميدانية في عدة محافظات إسبانية يكثر فيها استهلاك زيت الزيتون، وثبت أن حالات الإصابة بسرطان الثدي لا تتعدى ٤٠ حالة من بين كل ١٠٠,٠٠٠ مائة ألف نسمة، وأخيراً أعلن فريق طبي متخصص في علم الأوبئة بالمعهد الوطني الإسباني للصحة، أن استهلاك زيت الزيتون يؤدي إلى تخفيض نسبة الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٣٥٪.

الزيت لتنشيط الكبد وتفتيت الحصوات

إن الدراسات الطبية المتنوعة الأخرى أثبتت أن تناول زيت الزيتون يساعد في تنشيط وظائف الكبد، وزيادة إحراز العصارة الصفراوية من المرارة، وتلطيف الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء، والمساهمة في تسهيل عملية خروج بعض الحصوات من المرارة والكليتين والحالبين. كما أن زيت الزيتون بمفرده، أو مخلوطاً مع بعض المواد الأخرى من أهم الدهانات الطبية المستعملة موضعياً لتلطيف وتنعيم البشرة، وعلاج العديد من الأمراض الجلدية والحروق، وتخفيف آلام وأورام الكدمات العضلية، والإلتواءات

المفصلية وإزالة قشور الرأس . . لأنه حقاً هو الزيت المبارك . .

وفيما يلي تركيب ١٠٠ غرام من زيت الزيتون :

٩٩,٩ ٪ سحوم منها ٩ شحوم غير مشبعة، ويولد طاقة ٨٨٣ حرة، وفيه كميات قليلة جداً من الصوديوم ٠,١ ملغ، والحديد ٠,٠٨ ملغ، والنحاس ٠,٠٧ ملغ، وهو خالٍ من بافي المعادن والفيتامينات .

وفوق هذا، فالزيت يحتوي على عدد من الفيتامينات الضرورية للأجسام البشرية، خلافاً للزيوت الأخرى . فشجرة الزيتون تتطلب سنوات طوياً حتى تبلغ أشدهما، وتقضي سنتين كاملتين وهي تمتص أشعة الشمس وتعمل على تهية ثمرها، فتكسبه الفيتامين (د) . كما أن طول المدة التي تقضيها شجرة الزيتون في إعداد ثمارها، يجعل هذه الثمار تأتي قوية، سوية التكوين، متجانسة المحتوى .

ونظراً لأن الزيت يحتوي على الفيتامين (د D)، فإنه يقي الأطفال شر الكساح وتقوس الساقين، وبضفي على الوجه حمرة وإشراقاً . ويجب على اللذين حرموا نور الشمس بإقامتهم الطويلة في غرف مظلمة أو أقبية مغلقة، أن يتناولوا الزيت بانتظام لبتعضوا عن الفيتامين الذي تمنحه الشمس لهم، فالفيتامين نفسه الذي أودعته الشمس في الزيتون .

كذلك يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الزيوت باحتوائه على المواد المسماة «ليبويد» أثباه الأدهان - هذه المواد ذات الأثر الفعال في تغذية الحجيرات النامية في جسم الإنسان، وخاصة النسيج السنجابي في الدماغ، وبهذا يمكن اعتبار الزيت عاملاً في زيادة القدرة على التفكير وحسن المحاكمة، وهو ما اعتدنا على تسميته بالذكاء .

ونظراً لغنى الزيت بالفيتامين (هـ E) فهو مخصب، مقوٍ للنسل، كما يفيد الشيوخ في منحهم القوة الجنسية .

علاجات زيت الزيتون

جاء في كتاب كنوز الصحة : أن معجون زيت الزيتون الجيد وعصاره الليمون مع العسل يطرد الديدان عند الأطفال .

وقف سقوط الشعر: تفرك جلدة الرأس بزيت الزيتون مساء - لمدة عشر أيام -

وتغطى ليلاً - وتغسل في الصباح .

الإمساك التشنجي: تصنع حقنة من ٢٠٠ - ٤٠٠ غ من زيت الزيتون مع نصف ليتر ماء .

الم الحرق: إذا مزج زيت الزيتون ببياض بيضة، هدا ألم الحرق فوراً، وساعد على الالتئام .

الإمساك: إن تناول ملعقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة، دواء ممتاز من أدوية الإمساك ويمكن استعماله أيضاً في الحقنة الشرجية كمرحض ومسهل للأمعاء .

لتفتيت حصوات الكلى والمرارة والحالب: تناول ملعقة زيت زيتون صباحاً على الريق مع المواظبة على تناول ثمار الزيتون ضمن وجبات العشاء يومياً .

لحالات الانسداد المعوي والإمساك العصبي: استعمال حقنة شرجية تحتوي على نصف كوب زيت زيتون مع كوبين ماء دافىء بعد تناول ملعقة كبيرة من زيت زيتون صباحاً على الريق عن طريق الفم، قبل استعمال الحقنة الشرجية بحوالي نصف ساعة .

لارتفاع نسبة السكر والبولينا في الدم: تناول مغلي الأوراق الطازجة بمعدل كوب دافىء صباحاً، وآخر مساءً مع تناول ملعقة زيت زيتون عليها عصير نصف ليمونة قبل تناول طعام الغذاء، ويستمر النظام لمدة أسبوعين، ثم الحصول على راحة لمدة ثلاثة أيام بجري بعدها التحليل المعملي لمعرفة مدى انخفاض نسبة السكر أو البولينا، ثم يعاد البرنامج مرة أخرى حسب الحالة لحين الشفاء من عند الله .

مكافحة حالات التسمم بالفوسفور والرصاص والمواد الكاوية

تناول زيت الزيتون بمعدل من ٣ إلى ٤ ملاعق يومياً، مع الاستفادة بتناول الثمار في إحدى الوجبات اليومية الثلاثة .

لأوجاع الأذن: يستعمل مقدار نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون دافىء على شكل قطرة في الأذن المصابة .

للجرب والصدفية والأكزيما: استعمال زيت الزيتون الدافىء دهاناً موضعياً مع التدليك الدائري الخفيف بخفة خشنة لمكان الإصابة حتى نعطي فرصة لدخول الزيت إلى عمق أنسجة طبقات الجلد، بمعدل مرتين يومياً .

للتخلص من البقع الجلدية ومقاعب البواسير: استعمال مزيج مكون من زيت الزيتون مع قليل من شمع عسل النحل بعد الخلط جيداً في حمام مائي على نار هادئة، ثم استعماله بعد أن يبرد لدهان مكان الإصابة مرة صباحاً، وأخرى مساءً، أو ثلاث مرات حسب شدة الحالة .

الخلال

عن علي (ع) قال: التخلل بالطرفاء^(١) يورث الفقر^(٢).

قال النبي (ص) لعلي (ع): عليك بالخلال فإنه يذهب بالباجنات^(٣)، ولا تتخلل بالقصب، ولا بالآس^(٤)، ولا بالرمان^(٥).

عن ثابت بن أبي صفية، عن ثور بن سعيد، عن أبيه، عن أمير المؤمنين (ع) يأمرنا إذا تخلصنا أن لا نشرب الماء حتى نمضض ثلاثاً^(٦).

عن علي بن أبي طالب (ع) قال: قال رسول الله (ص): تخللوا على أثر الطعام، فإنه صحة للثاب والنواجذ^(٧)، ويجلب على العبد الرزق^(٨).

(١) الطرفاء: هو شجر الإثل.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٣٦ ح ١.

(٣) الباجنات: كأنه معرب بادشنام، وهو على ما ذكره الأطباء حمرة منكورة نشبه حمرة من يندى به الجذام، ويظهر على الوجه وعلى الأطراف، خصوصاً في الشتاء وفي البرد، وربما كان معه فروج.

(٤) الآس: ضرب من الرياحين، وخضرته دائمة وله زهرة بيضاء طيبة الرائحة وثمره سوداء، بكثر بأرض العرب. (نهاية الأرب ٣٤/١١، ١٩٢).

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٣٧ ح ٢.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٣٨ ح ٥.

(٧) النواجذ: قال في الغاموس: أقصى الأضراس وهي أربعة أو هي الأنابيب أو التي تلي الأنابيب، أو هي الأضراس كلها جمع ناجذ وفي الصحاح: الناجذ آخر الأضراس، وللإنسان أربعة نواجذ في أقصى الأسنان بعد الأرجاء، ويسمى خرس الحلم، لأنه ثبت بعد البلوغ وكمال العقل، يقال: ضحك حتى بدت نواجذه إذا استغرب فيه.

(٨) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣١٧ ح ١.

عن علي(ع): أن النبي(ص)، نهى أن يتخلل بالقصب وأن يستاك به،
ونهى أن يتخلل بالرمان والريحان، فإن ذلك يحرك عرق الجذام^(١).

في طب النبي(ص) وأهل بيته(ع)

من كتاب طب الأئمة: عن الرضا(ع) قال: لا تخللوا بعود الرمان، ولا بقضيب
الريحان، فإنهما يحركان عرق الجذام^(٢).

عن أبي عبدالله(ع) قال: قال رسول الله(ص): تخللوا فإنها مصلحة للنباب^(٣)
والنواجذ^{(٤)(٥)}.

الخلال بعد الطعام

كثيراً ما لا تخرج بعض الفضلات المنخلفة في تجاويف الأسنان بالمضمضة بل
وربما يعسر اخراجها بواسطة السواك أيضاً. . فتمس الحاجة إلى استعمال وسيلة أخرى
لاستكراه تلك الفضلات على الخروج، حتى لا تتحول بفعل التخمر إلى مناطق موبوءة،
تضج بالجراثيم، وتؤثر في التهابات اللثة، وخراب الأسنان وغير ذلك من أعراض تقدمت
الإشارة إليها في بحث السواك. . وقد ورد الأمر بالخلال في الإسلام بأنحاء مختلفة. . كما
وبين النبي(ص) والأئمة(ع) ما يترتب عليه من الفوائد، بالإضافة إلى ذكر الوسائل التي لا
يصح استعمالها في هذا المجال. . إلى غير ذلك سيتضح من النصوص التالية.

ولسوف لن نصغي إلى أولئك الذين يقولون: إن الخلال يهيء الفرصة للابتلاء
بالتهابات اللثة وتقيحها، وخراج السن الموجبة لقلعه. . فإن الخلال الموجب لذلك هو
خصوص الخلال العنيف الذي تستعمل فيه الوسائل الحادة التي تجرح اللثة وجدار السن،
الأمر الذي ينشأ عنه ما ذكر. . وقد نبه النبي(ص) والأئمة(ع) لهذه الجهة، وأرشدوا إلى ما
يمنع من ظهورها، وسنرى. . حين الكلام على وسائل الخلال بعض ما ورد عنهم في
ذلك.

(١) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٣١٩ ح ١.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٣٦.

(٣) الباب: في القاموس: السن خلف الرباعية.

(٤) النواجذ: مر شرحها ص.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٣٩ ح ١٣.

الخلال في الاعتبار الشرعي: عن النبي (ص): رحم الله المتخللين من أمتي في الوضوء والطعام^(١).

وعنه (ص): حبذا المتخلل من أمتي^(٢).

وعنه (ص): نزل عليّ جبرائيل بالخلال^(٣).

وعن الصادق (ع): نزل جبرائيل بالسواك والخلال والحجامة^(٤).
وأحاديث كثيرة في ذلك^(٥).

التاسي برسول الله (ص): ونلاحظ هنا: أن الأئمة (ع) لم يكتفوا بإثبات أهمية الخلال بالإخبارات عن أهميته لدى الشارع، حتى إن جبرائيل هو الذي نزل به... بل تعدوا ذلك، فوجهوا الناس نحو التاسي، والإقتداء برسوله (ص)، فعن وهب بن عبد ربه، قال: رأيت أبا عبد الله ينخلل، فنظرت إليه: فقال: إن رسول الله (ص) كان يتخلل^(٦).

الحرج في ترك الخلال: وبعد هذا... فقد تعدى الأمر ذلك إلى التلويح بما يترتب على ترك الخلال من عواقب سيئة، فقد روي عن أبي عبد الله (ع)، أنه قال: من أكل طعاماً فليتنخلل، ومن لم يفعل فعليه حرج^(٧).

الخلال للمحرم: هذا... وقد وردت الرخصة بالخلال للمحرم، مع أنه يحتمل إدماء اللثة فعن عمار بن موسى، عن أبي عبد الله (ع) قال: سألته عن المحرم يتخلل؟ قال: لا بأس^(٨).

فوائد الخلال: وأما عن فوائد الخلال، ومضار تركه، فيمكن أن نستخلصها من الروايات على النحو التالي:

(١) مكارم الأخرق ص ١٥٣.

(٢) مكارم الأخلاق ص ١٥٣.

(٣) المحاسن ص ٥٥٨، والكافي ج ٦ ص ٣٧٦.

(٤) من لا يحضره الفقيه ج ١ ص ٣٢، والكافي ج ٦ ص ٣٧٦، والمحاسن ص ٥٥٨.

(٥) راجع بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٣٦ - ٤٤٢.

(٦) المحاسن ص ٥٥٩، ٥٦٠، والكافي ج ٦ ص ٣٧٦.

(٧) المحاسن للبرقي ص ٥٦٤.

(٨) التهذيب ج ١ ص ٢٦٦، وعن الاستبصار ج ٢ ص ١٨٣ وعن الكافي ج

- ١ - يطيب الفم .
 - ٢ - مصححة (أو مصلحة) للفم ، والنواجذ .
 - ٣ - ينقي الفم .
 - ٤ - مصححة (أو مصلحة) للثة والنواجذ .
 - ٥ - يجلب الرزق على العبد .
 - ٦ - هو نظافة .
 - ٧ - يذهب بالبادجنام .
 - ٨ - يمنع من حدوث الروائح الكريهة في الفم .
- وقد وردت هذه الفوائد في العديد من النصوص ، مثل ما روي عن الصادق (ع) : من أن الخلخل يطيب الفم^(١) .
- وعن النبي (ص) : تخللوا على أثر الطعام فإنه مصححة للفم والنواجذ ، ويجلب الرزق على العبد .
- وفي نص آخر : أنه (ص) ناول جعفرأً خللاً وأمره بالتخلل ، معللاً له ذلك بما ذكر^(٢) .
- وعنه (ص) : تخللوا ، فإنه من النظافة ، والنظافة من الإيمان ، والإيمان مع صاحبه في الجنة^(٣) .
- قال الشهيد رحمه الله : والتخلل يصلح اللثة ، ويطيب الفم^(٤) .
- وفي رواية عن رسول الله (ص) : من استعمل الخشبتيّن أمن من عذاب الكلبتيّن^(٥) .
- لزوم لفظ ما يخرج بالخلال :** هذا . . وقد ورد في الأحاديث الكثيرة لزوم لفظ ما

(١) الكافي ج ٦ ص ٣٧٦ ، والوسائل ج ١٦ ص ٥٣١ وفي هامشه عن الفقيه ج ٢ ص ١١٥ .

(٢) مكارم الأخلاق ص ١٥٣ والدعائم ج ٢ ص ١٢٠ - ١٢١ ، والمحاسن ص ٥٥٩ و ٥٦٤ . والكافي ج ٦ ص ٣٧٦ .

(٣) الآداب الطيبة في الإسلام ص ٢٧٦ .

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٤٣ .

(٥) الآداب الطيبة في الإسلام ص ٢٧٦ - ٢٧٧ .

يخرج بواسطة الخلال من بين أضعاف الأسنان، أما ما كان على اللثة، أو في اللهوات والأشداق، مما يتبع اللسان، فقد رخص في أكله^(١).

وما ورد: من أنه لا حرج من بلع ما يخرج بواسطة الخلال^(٢) فهو ناظر إلى الحرج من حيث العقاب في الآخرة. أما الحرج والضرر الدنيوي فهو موجود، ولهذا. . فقد أمر بلفظ ما يخرج بالخلال في هذه الرواية بالذات، فضلاً عن غيرها.

والسر في ذلك واضح، فإن ما يستكره بالخلال مما يكون عالقاً في تجاويف الأسنان يكون عرضة للتلوث بالجراثيم المتواجدة في تلك الأمكنة، التي يصعب الوصول إليه على وسائل التنظيف، ولربما لا نصل إليها إطلاقاً.

أما ما كان في مقدم الفم، أو في اللهوات والأشداق، أو حيث يمكن للسان أن يستخرجه حين يدار في جنبات الفم. . فإنه يكون في مواضع لا يمكن لشيء أن يستقر فيها، وحيث يتدفق اللعاب باستمرار. . فلا يكون ثمة أية فرصة لتخمرها وتكاثر أي نوع من أنواع الجراثيم فيها.

هذا. . وقد ذكر الدكتور باك نجاد: أن من يداوم على أكل ما يخرج بالخلال، فإنه يخشى عليه من قرحة الإثني عشري والمعدة^(٣). . ولذا فلا يجب أن نعجب إذا رأينا رواية عن الإمام الصادق(ع) تقول: لا يزدردن أحدكم ما يتخلل به، فإنه يكون منه الدبيلة^(٤).

المضمضة بعد الخلال: لقد روى المستغفري في طب النبي: تخللوا على الطعام وتمضمضوا، فإنها مضجعة (الصحيح: مصححة) الناب والنواجد^(٥).

وعن الحسين(ع): كان أمير المؤمنين يأمرنا: إذا تخللنا أن لا نشرب الماء حتى

(١) راجع الأحاديث في ذلك في: المحاسن ص ٤٥١ و ٥٥٩ و ٥٦٠ والبحار ج ٦٣ ص ٤٣٦ - ٤٤٢. والكافي ج ٦ ص ٣٧٧ و ٣٧٨.

(٢) المحاسن ص ٥٥٩ - ٥٦٠ والآداب الطبية في الإسلام ص ٢٧٧.

(٣) الآداب الطبية في الإسلام ص ٢٧٨.

(٤) الكافي ج ٦ ص ٣٧٨.

الدبيلة: جراح ودمل كبير يظهر في الجوف، فتفتل صاحبها غالباً، وهو ما يعبر عنه الآن بقرحة الإثني عشري أو المعدة.

(٥) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٣١٧ ح ١.

وما ذلك إلا لأن التخلل وحده لا يكفي لإخراج الفضلات من الفم . . وقد لا تخرج بتمامها في المرتين الأولى والثانية، فيحتاج إلى الثالثة، وذلك من أجل تفادي وفود الجراثيم إلى المعدة، والأمر الذي ينسب بالكثير من المضاعفات السيئة .

وسائل لا يصح استعمالها في الخلال: ونجد في الروايات المنع عن استعمال بعض الوسائل في عملية الخلال، وواضح أن المنع عن استعمال بعضها إنما هو من أجل أنها يمكن أن تجرح اللثة، وأما البعض الآخر، فبممكن أن يكون من أجل وجود مواد كيميائية معينة يمكن أن تضر بصحة الإنسان عموماً . . ونشير في هذا المجال إلى النصوص التالية:

عن الرضا(ع): لا تخللوا بعود الرمان، ولا بقضيب الريحان، فإنهما يحركان عرق الجذام . وفي نص آخر: الأكلة^(٢).

وعن الدعائم وغيره: ونهى (ص) عن التخلل بالفص، والرمان، والريحان وقال: إن ذلك يحرك عرق الجذام، أو الأكلة^(٣)(٤).

وعن علي(ع): التخلل بالطرفاء يورث الفقر^(٥).

وفال الشهيد رحمه الله: بكره التخلل بقصب، أو عود الريحان، أو أس، أو خوص^(٦)، أو رمان^(٧).

وعن الصادق(ع): لا تخللوا بالفص، فإن كان ولا محالة فلتنزع الليطة^(٨)(٩).

(١) بحار ج ٦٣ ص ٤٣٨ ح ٥.

(٢) الكافي ج ٦ ص ٣٧٧ والوسائل ج ١٦ ص ٥٣٣ و ٥٣٤. ومكارم الأخلاق ص ١٥٢، ١٥٣. والخصال ص ٦٣، ومجالس الصدوق ص ٢٣٦، وعلل الشرائع ج ٢ ص ٢٢٠، والمحاسن ص ٥٦٤، وروضة الواعظين ص ٣١١.

(٣) الأكلة: انتكل وتأكّل: أكل بعضه بعضاً، وآكلة كفرجة داء في العضو بأنكس منه.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٤٢ ح ٣٧.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٣٦ ح ١.

(٦) الخوص: في الفاموس: الخوص بالضم ورق النخل.

(٧) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٤٣.

(٨) الليطة: فشر الفصب اللازق به، وكل قطعة منه ليطة (لسان العرب ج ٧ ص ٣٩٦).

(٩) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٢٠ ح ٦.

المحافظة على اللثة: لقد رأينا آنفاً: النهي عن التخلل بالقصب، فإن كان ولا محالة، فلتتزع اللبطة، يعني فشر القصبه . .

كما وروي عن الإمام الكاظم (ع) في حديث -: ثم أتى بالتخلل فقلت: ما حدث هذا؟ قال: أن تكسر رأسه، لأنه يدمي اللثة^(١).

التخلل للضيف: قد لا يتمكن الضيف من تهيئة التخلل المناسب، ومن هنا . . فقد روي عن النبي (ص): إن من حق الضيف أن يعدُّ له التخلل^(٢).

وقد حكم بعض الفقهاء باستحباب إعداده له أيضاً^(٣).

قال ابن القيم في الطب النبوي: التخلل نافع اللثة والأسنان، حافظ لصحتها، نافع من تغير النكهة. وأجوده: ما اتخذ من عيدان الأخله، وخشب الزيتون، والخلاف^(٤). والتخلل بالقصب والآس والريحان والبادروج مضر^(٥).

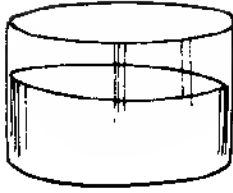
(١) مكارم الأخلاق ص ١٥٢ و ١٥٣ .

(٢) المحاسن ص ٥٦٤ والوسائل ج ١٦ ص ٤٦٠ .

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٤٣ .

(٤) الخلاف: هو الصفصاف: وهو نبت طيب الرائحة إلى المرارة. (تذكرة داود).

(٥) البادروج: راجع شرحها ص . . .



الماء

عن الرضا، عن آبائه، عن علي(ع) في قول الله عز وجل: ﴿ثُمَّ لِنَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾^(١) قال: الرطب والماء البارد^(٢).

عن أبي عبدالله، عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): اكسروا حرَّ الحمى بالبنفسج والماء البارد فإنَّ حرَّها من فيح جهنم^(٣).

وبهذا الإسناد قال(ع): اشربوا ماء السماء فإنه يطهر البدن، ويدفع الأسقام، قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَيُنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رَجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾^(٤) (٥).

وقال أمير المؤمنين(ع): صبوا على المحموم الماء البارد، فإنه يطفىء حرَّها^(٦).

عن علي(ع) قال: الماء سيد الشراب في الدنيا والآخرة^(٧).

(١) سورة التكاثر: الآية ٨.

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥٢ - ٤٥٣ ح ٢٣.

(٣) بحار ج ٦٣ ص ٤٥٣ ح ٢٦.

(٤) سورة الأنفال: الآية ١١.

(٥) بحار ج ٦٣ ص ٤٥٣ ح ٢٧.

(٦) بحار ج ٦٣ ص ٤٥٠ ح ١٦.

(٧) بحار ج ٦٣ ص ٤٥٤ ح ٣١.

قال أمير المؤمنين (ع): لا تشربوا الماء قائماً^(١).

عن الرضا عن آبائه (ع) أن علياً (ع) شرب قائماً وقال: هكذا رايت النبي (ص) فعل^(٢).

عن أبي عبدالله، عن آبائه (ع) قال: نهى علي (ع) عن العبة الواحدة في الشرب، وقال: فلا تأو اثنين^(٣).

في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن الصادق (ع) قال: الماء البارد يطفئ الحرارة، ويسكن الصفراء، ويذيب الطعام في المعدة، ويذهب بالحمى^(٤).

وعنه (ع) قال: الماء المغلي ينفع من كل شيء ولا يضّر من شيء^(٥).

وعنه (ع) قال: إذا دخل أحدكم الحمام فليشرب ثلاثة أكف ماء حار، فإنه يزيد في بهاء الوجه، ويذهب بالألم من البدن^(٦).

وعن الرضا (ع) قال: الماء المسخن إذا غليته سبع غليات وقلبت من إناء إلى إناء فهو يذهب بالحمى وينزل القوة في الساقين والقدمين^(٧).

عن الرضا، عن آبائه، عن علي بن الحسين (ع) قال: شيان ما دخلا جوفاً إلا أصلحاه الرمان والماء الفاتر^(٨).

عن أبي عبدالله (ع) قال: لا يشرب أحدكم الماء حتى يشتهيهِ فإذا اشتهاه فليقل منه^(٩).

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٧١ ح ٤٨.

(٢) بحار ج ٦٣ ص ٤٥٩ ح ٤.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٦٧ ح ٢٦.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥٠ ح ١٦.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥١.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥١.

(٧) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥١.

(٨) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥٣ ح ٢٤.

(٩) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥٥ ح ٣٦.

عن أبي عبدالله (ع) قال : إياكم والإكثار من شرب الماء فإنه مادة لكل داء^(١) .

وفي حديث آخر : لو أنَّ الناس أقلُّوا من شرب الماء لاستقامت أبدانهم^(٢) .

عن أبي عبدالله (ع) قال : من أقلَّ من شرب الماء صحَّ بدنه^(٣) .

عن النوفلي بإسناده قال : كان النبي (ص) : إذا أكل الدسم أقلَّ من شرب الماء ،

ف قيل : يا رسول الله إنك لتفُلُّ من شرب الماء ؟ قال : هو أمرٌ لطعامي^(٤) .

عن ابن أبي طيفور المتطبب قال : نهيت أبا الحسن الماضي (ع) عن شرب الماء ،

قال : وما بأس بالماء وهو يدير الطعام في المعدة ، ويسكن الغضب ، ويزيد في اللب ،
ويطفيء المرار^(٥) .

عن أبي عبدالله ، عن أبيه (ع) قال : شرب الماء من قيام أقوى وأصلح للبدن^(٦) .

قال رسول الله (ص) : مصوا الماء مصاً^(٧) ولا تعبوه عباً فإنه يأخذ منه الكبد^(٨) (٩) .

عن محمد بن أحمد بن أبي محمود ، رفعه إلى أبي عبدالله (ع) قال : شرب الماء من

قيام بالنهار يمرى الطعام ، وشرب الماء بالليل من قيام يورث الماء الأصفر^(١٠) .

قال الصادق (ع) : شرب الماء من قيام بالنهار أدر للمعرق ، وأقوى للبدن^(١١) .

الرسالة الذهبية للرضا (ع) : من أراد أن لا تؤذيه معدته ، فلا يشرب على طعماء ماء

حتى يفرغ ، ومن فعل ذلك رطب بدنه ، وضعفت معدته ، ولم تأخذ العروق قوة الطعام ،

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥٥ ح ٣٦ .

(٢) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥٥ .

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥٦ ح ٣٩ .

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥٦ ح ٤٠ .

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٥٦ ح ٤٢ .

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٧١ ح ٤٧ .

(٧) قال في النهاية فيه : مصوا الماء مصاً ولا تعبوه عباً : العب الشرب بلا نفس ، ومنه الكبد من العب ،
وقال في موضع آخر : العب شرب الماء من غير مص .

(٨) الكبد : بالضم داء بعرض الكبد .

(٩) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٦٦ ح ٢٣ .

(١٠) وسائل الشبهة ج ٢٥ ص ٢٤٠ ح ٢ .

(١١) وسائل الشبهة ج ٢٥ ص ٢٤١ ح ٧ .

فإنه يصير في المعدة فجاً^(١) إذا صب الماء على الطعام أولاً فأولاً^(٢).

قال رسول الله (ص): من تعود كثرة الطعام والشراب قسا قلبه^(٣).

وقال (ع): شرب الماء البارد عقيب الشيء الحار أو الحلاوة يذهب بالأسنان^(٤).

الماء في الطب القديم

في إكثار شرب الماء: قال ابن سينا في دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية: كثرة الماء تضر من ثلاثة أوجه:

أحدها: أنه يضعف الحرارة الغريزية في الأعضاء بالكلية. فأما في الأعضاء الرئيسية، فيعرض لها حينئذ ضعف القوى الطبيعية الأربع. فأما الأعضاء الآلية الثانية، فيصيبها ضعف الحركات، وارتعاش.

والثاني: أن القوة المميزة في الكبد تضعف عن تمييز المائية عن الدم، فإما أن تنصب المائية إلى ناحية ما بين الصفافق والمراق، أو يحدث منه سلس البول مع عسر فيه، وضعف الكلية.

والثالث: يسهل الطعام، ويحدره قبل الوقت.

ضرر الماء على الريق: قال ابن سينا: يضعف المعدة، ويحدث النوازل، بتبريد الدماغ من وجهين: أحدهما: المشاركة المعينة. والثاني: تضعيف البخار المائي الصرف، وتبريد الكبد والطحال، وتهيته للاستسقاء.

في ضرر الماء على الطعام والامتلاء: التخلل بين الطعام وما يشتمل عليه من أجزاء المعدة، حتى يعوقه عن الهضم، وتطفثته عن قعر المعدة إلى فمه، وكسر القوة الهاضمة وتضعيفها ببرده، وتنفيذ الغير المنهضم بسلان جوهر الماء. وكثيراً ما يوجع الكبد والمعدة.

(١) فجاً: الفج من كل شيء بكسر الفاء وتشديد الجيم، ما لم ينضج. (لسان العرب ج ٢ ص ٣٤٠).

(٢) الرسالة الذهبية ص ٣٥ ح ٦.

(٣) مستدرک الوسائل ج ١٧ ص ٨ باب ٤ ح ٣.

(٤) سفينة البحار ج ٤ ص ٤١٢ - ٤١٣.

قال ابن القيم في الطب النبوي: الماء مادة الحياة، وسيد الشراب، وأحد أركان العالم، بل ركنه الأصلي، فإن السموات خلقت من بخاره، والأرض من زبدته، وقد جعل الله منه كل شيء حيًّا. هو بارد رطب، يجمع الحرارة، ويحفظ على البدن رطوباته ويرد عليه بدل ما تحلل منه، ويرقق الغذاء وينفذه في العروق.

وتعتبر جودة الماء من عشرة طرق:

أحدها: من لونه: بأن يكون صافياً.

الثاني: من رائحته: بأن لا يكون له رائحة البتة.

الثالث: من طعمه: بأن يكون عذب الطعم حلو، كماء النيل والفرات.

الرابع: من وزنه: بأن يكون خفيفاً رقيق القوام.

الخامس: من مجراه: بأن يكون طيب المجرى والمسلك.

السادس: من منبعه: بأن يكون بعيد المنبع.

السابع: من بروزه للشمس والرياح: بأن لا يكون مختفياً تحت الأرض، فلا تتمكن

الشمس والرياح من قصارته.

الثامن: من حركته: بأن يكون سريع الجري والحركة.

التاسع: من كثرتة: بأن يكون له كثرة تدفع الفضلات المخالطة له.

العاشر: من مصبه: بأن يكون آخذاً من الشمال إلى الجنوب، أو من المغرب إلى

المشرق.

الماء العذب نافع للعرض والأصحاء، والبارد منه أنفع وألذ. ولا ينبغي شربه على

الريق، ولا عقيب الجماع ولا الانتباه من النوم، ولا عقيب الحمام، ولا عقيب أكل

الفاكهة.

وينفع الماء البارد من عفونة الدم، وصعود الأبخرة إلى الرأس. ويدفع العفونات،

ويوافق الأمزجة والأسنان، والأزمان والأماكن الحارة. ويضر على كل حالة تحتاج إلى

نضج وتحليل: كالزكام والأورام. والشديد البرودة منه يؤذي الأسنان، والإدمان عليه

يحدث انفجار الدم والنزلات، وأوجاع الصدر.

والبارد والحرار يافراط ضاران للعصب ولأكثر الأعضاء: لأن أحدهما محلل،

والآخر منشف.

والماء الحار يسكن لذع الأخلاط الحارة، ويحلل وينضج، ويخرج الفضول، ويرطب ويسخن، ويفسد الهضم شربه، ويطفو بالطعام إلى أعلى المعدة ويرخيها، ولا يسرع في تسكين العطش، ويذبل البدن، ويؤدي إلى أمراض رديئة، ويضر في أكثر الأمراض، على أنه صالح وللشيوخ وأصحاب الصرع والصداع البارد والرمد، وأنفع ما استعمل من خارج.

قال الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: نقول إن الماء مركب الغذاء وموصله إلى الأعضاء، وبه قوام رطوبات البدان والأعضاء الأصلية ونضارة اللون ورخوة اللحم. وهو يبرد البدن ويرطبه، وينفع أصحاب الأمزاج اليابسة والحارة، وبالضد. والإقلال من الماء، والتقصير فيه عن مقدار الحاجة، يجفف البدن، ويوهن جميع الشهوات، ويضعف البصر وجميع الحواس، ويسهر ويسرع بالهرم والذبول. والإفراط فيه يرهل البدن، ويبرد العصب، ويورث النسيان والرعدة والسبات وسائر الأمراض الباردة الرطبة.

والماء العذب يضر، إما بكميته، أو بكيفيته، وإما باستعماله في غير وقته الواجب. أما بكميته، فإذا شرب منه مقدار ما يمدد المعدة تمديداً شديداً حتى تشتاق النفس إلى القيء، فإنه في هذه الحال يسيء الهضم ويخشى منه الهیضة^(١). وهذا أيضاً إنما يكون إما لفرط العطش، وإما لطلب الشارب لذة برده.

الماء في الطب الحديث

الإنسان لا يستطيع أن يعيش بلا ماء إلا نحو ثلاثة أيام، وهذا يكفي في الدلالة على أنه من أكبر الضروريات لإقامة الحياة بعد الهواء. لهذا السبب كانت حاجة الجسم إلى الماء جداً فلا بد للإنسان الذي يريد أن تكون صحته تامة أن يتعاطى من الماء جملة مرات في اليوم.

وقد قال في هذا الصدد الأستاذ «بلز» في كتابه الطب الطبيعي: إن الجسم المحروم من الماء كالآلة المحرومة من الشحم.

(١) الهیضة: القيء أو: معاودة المرض والهم من جراء لمي النفس والتعب النفسي.

وقال : يجب إعطاء المصابين بالحمى والكوليرا والبول السكري من الماء بقدر ما يطلبون على العكس ما يقول به الأطباء الآخرون .

وقال : إن شرب الماء بكثرة يفيد المصابين بأمراض مزمنة .

وقال : إن الإنسان لو شرب كل نصف ساعة أو كل ربع ساعة جرعة من الماء فهذا الأمر يساعد كثيراً على شفاء التهابات المعدة والأمعاء . ولا يجوز أن يفهم من هذا أن الإكثار من الماء نافع في كل الأمراض بل يجب التمييز بين ما ينفعه الماء وما يضره من تلك الأمراض حتى لا يضع الشيء مع غير محله .

وقال ذلك الأستاذ المتقدم ذكره : إن أحسن مشير على الإنسان هو ميله ، فيجب إعطاء الجسم من الماء بقدر ما يطلبه ، ومع هذا فيجب إعطاء المصاب بأمراض مزمنة جرعة من الماء كل ربع أو نصف ساعة حتى ولو لم يمل إليه . لأن ذلك يفيد .

قال : والناس اليوم قد اعتادوا عدم الإكثار من الشرب وهذا خطأ فيجب أن يشرب الإنسان يومياً من نصف لتر إلى لتر واحد . واللتر وزنه ٣٢٠ درهماً ، وهو يسع نحو أربعة أقداح (أي أربعة كوبات) . لشرب الماء أوقات فلا يجوز شربه مع الأكل ولا بعد الأكل بزمان نحو نصف ساعة ، أو ساعة ، لأن الماء في أثناء الأكل يعطل نزول اللعاب أي الريق على الأطعمة ، والريق ضروري جداً في حركة التغذية ، فإن اللقمة التي لا تمتزج جيداً في الفم باللعاب يصعب هضمها أو يقل انتفاع الجسم بها .

وإذا شرب الإنسان بعد الأكل مباشرة ماء منع الهضم أن يتم على الوجه المطلوب من الجودة ، لأن كثرة الماء تمنع العصير المعدي من الانقراز .

فإذا تعاطى الإنسان قليلاً من الماء بعد الأكل لقمع العطش فلا بأس ، وأما موعد شرب الماء فهو بعد الأكل بزمان طويل أي بعد نحو ساعتين .

لقد أجمع علماء وظائف الأعضاء (الфизиولوجيون) على أن الماء هو العنصر الأساسي في تكوين الأجسام الحية وتركيبها مطلقاً من حيوان ونبات ، وأنه يدخل في خلايا جميع الأجهزة والعصارات والسوائل والدم وغيرها بدون استثناء ، وقد قدر فيها بأكثر من ٧٠ و ٨٥٪ لذلك فقد أصبح الماء ضرورياً في الحياة ، وهو أحد العناصر الأربعة الأقلية في الخلقة أعنى بها - الماء والنار - والهواء - والأرض - فإن كل مخلوق مركب من هذه العناصر على اختلاف نسبة إجراء التركيب فيه .

من منافع الماء للجسم خاصة أن جهاز الهضم لا يعمل إذا لم يكن ماء يكمل به الهضم، كما أن المواد الضارة المتخلفة من عمليات الهضم لا يمكن أن تفتت إلى الخارج إذا لم يتعاطى الإنسان والحيوان شرب الماء لتخرج بالبول أو العرق أو التبرز.

أما إذا نقصت كمية الماء في الجسم عن المستوى المطلوب فإن ذلك يؤدي إلى الصداع والأرق وعسر الهضم والإمساك. وإذا كان النقص كبيراً فإن عمل الجسم يختل ويضطرب النظام فيه، ثم يبدأ الجسم بالتجفاف حيث تجف خلاياه وتظهر التجاعيد على الجلد نتيجة ذلك، وبعدها الإنسان في مرحلة الموت.

ويستطيع مريض القرح أن يشرب الماء كما يريد وبلا خوف، وكذلك مريض القولون الذي يعاني من الغازات والانتفاخ حيث يستطيع أن يشرب أي كمية من الماء، ولكن يجب أن يتجنب المياه الغازية والتي تحتوي على السكريات، ومريض السكر حيث أن جسمه يفقد الكثير من الماء بصفة مستمرة وعليه أن يشرب الكثير أيضاً، بل إن عطشه يدفعه إلى ذلك دائماً.

وكذلك مريض الثليف المزمن في الكبد يجب الاستمرار في شرب الماء كلما أحس بالعطش، هناك شرط واحد لشرب الماء بكثرة، وهو أن تكون الكليتان سليمتان، وبعد التأكد من سلامة الكليتان فلا ضرر من شرب الماء، لأن الكليتين عليهما تخليص الجسم من الماء الزائد.

ويجب الاهتمام بشرب الماء في أيام الحر حيث تزيد كمية العرق، ويؤدي ذلك إلى زيادة لزوجة الدم ويساعد على تكوين الجلطة التي تحدث غالباً في أوردة الساق حيث تكون سرعة سريان الدماء أقل، كما أنه في أثناء فترات الحر يزيد العرق وتقل كمية البول، وهكذا ترتفع نسبة الأملاح ويزيد احتمال تكوين الحصوة، ويزيد احتمال الإصابة بالالتهابات الصديدية، وشرب الماء بكثرة يعتبر عامل أساس في العلاج حيث يتخلص الجسم من كميات أكبر من الميكروبات مع البول المتزايد الذي يخرج من الجسم مع كثرة شرب الماء، وهكذا يمكن أن يؤدي إهمال شرب الماء بكمية كافية إلى تكوين الحصوة أو زيادة حجم الحصوة الموجودة أصلاً، فشرب الماء بكثرة يقلل من تركيز الأملاح في البول ويقلل بالتالي من احتمال تكوين الحصوة كما أن شرب الماء يعتبر أحسن دواء لطرد البلغم، كما أنه يساعد إلى إذابة البصاق أو البلغم اللزج، وهكذا تكون النصيحة لمريض النزلات الشعبية المزمنة وحساسية الصدر هي شرب الماء بكثرة، وفي حالات تمدد

الشعب الهوائية يساعد شرب الماء على التخلص من البصاق .

كما أن شرب الماء مهم لجلدك وشعرك وأظافرك ، حيث أن نقص الماء يؤدي إلى فقد الجلد ليونته ويصبح معرضاً للجفاف وهكذا تسهل إصابته بالميكروبات أو القطريبات ، أما الأظافر فإنها تصبح سهلة الكسر ويقل نموها وليونتها ، وتكون أيضاً عرضة للإصابة بالميكروبات ، ونفس الشيء يتكرر مع الشعر الذي يسقط نتيجة لنقصه .

ونقص الماء الشديد يؤثر على سطح الجلد الخارجي وهي الطبقة العازلة المحيطة بالجسم ، ونقص الماء يؤدي إلى فقدان هذه الطبقة لمرونتها وقدرتها على عزل الجسم ، وهكذا نجد أنها تمنلىء بالفجوات التي يمكن أن تدخل من خلالها المواد الضارة التي تهيج الجلد والأغشية الموجودة تحته .

والشعور بالعطش أحد الأحاسيس الأساسية ، كذلك في حياة الإنسان ، وقد أجريت دراسات كثيرة بغية معرفة آلية الشعور بالعطش ، ونبين أن الجسم يبدأ محاولة للاستعاضة عن الماء ، بواسطة هرمونات خاصة تفرزها المراكز العليا للدماغ ، فتبطيء عملية الطرح التي يؤديها الماء ، أي نبطيء عمل إفرازات الكلية التي تقوم بعملية الطرح عن طريق المسالك البولية ، فإذا ما استمرت حاجة الجسم إلى المقدار الكافي من الماء ، كان الشعور بالعطش ، الذي يتفاوت قوة وضعفاً بنفاوت حاجة الجسم نفسه .

الماء لبس مادة مغذية ، فهو لا يحتوي على أي مقدار حروري ، وبعبارة أخرى فهو لا يحترق ، ولكن له دوراً هاماً في العضوية لأن الأملاح التي يحملها تؤمن توازن الشوارد المليحة للأنسجة ، ذلك أن المبادلات الفيزيولوجية (الغريزة) تتبع وجود أملاح مستمر على شكل سوارد «ions» ، كما أن عملية التفكير تحتاج إلى سبالات عصبية ، لا تتوفر إلا بوجود الماء .

وللماء عملية جوهريّة أخرى ، هي قيامه بتخليص الجسم من الفضلات . فمن الضروري للجسم أن تطرح منه السموم الموجودة فيه ، وهي العملية التي يسهم الماء فيها ، فالكلية التي نصفى الدم تحتاج للماء كي تؤدي عملها على الوجه الأكمل .

ولبس معنى هذا أن ملء الجسم بأكثر من حاجته إلى الماء لا يخلو من الأضرار ، فإن الماء الرائد يمدد مصل الدم ، ويباعد الأنسجة والحجيرات ويجعلها نطىء انبام بعينها . وإن كان من النادر أن يقع نسيم ناشيء عن الإسراف في تناول الماء ، اللهم إلا لند :

المرضى ضعاف الجسم، أو لدى الذين أجريت لهم عمليات جراحية كبرى .

ومن الضروري أن نشير إلى أن الماء يمكن أن يحمل معه كثيراً من الجراثيم المعوية كالتيفوئيد، والباراتيفوئيد، والزحار، والإسهال، كما تحتوي مياه الجبال على بيضوضر ديدان حيات البطن (أسكاريس). وهناك أنواع أخرى من المياه تحتوي على طفيليات وجراثيم مخزية، ويمكن أن تصيب بأضرارها أعداداً كبيرة من الناس عن طريق العدوى .

خسارة الماء من الجسم

خسارة الماء من الجسم ويكون بعدة طرق وهي :

- ١ - التعرق غير المحسوس عن طريق الجلد وتقدر كميته ٦٠٠ - ١٠٠٠ سم ٣ يومياً، والتعرق غير المحسوس عن طريق الرئتين مع هواء الزفير ويقدر بـ ١٠٠ سم ٣.
- ٢ - التعرق المحسوس عن طريق الجلد ويختلف باختلاف الأشخاص والطعام وحرارة المحيط .
- ٣ - عن طريق البول ويقدر بـ ١٠٠٠ - ١٥٠٠ سم ٣.
- ٤ - عن طريق البراز ويقدر بـ ١٠٠ - ١٥٠ سم ٣.

توزيع الماء في الجسم

توزيع الماء في الجسم ويكون على ثلاثة أقسام رئيسية:

- ١ - السائل خارج الخلايا: ويشكل ١٥ - ٢٥٪ من مجموع الماء، ويشمل الماء في المصورة الدموية، والعروق اللمفاوية، والسائل الخلالي .
 - ٢ - السائل داخل الخلايا: ويشكل ٣٥ - ٤٥٪ من مجموع الماء، وهو يتوضع داخل الخلايا.
 - ٣ - السائل في الأجهزة أو غير الخلايا: ويشكل ٢,٥٪ من مجموع المادة، ويتوضع في السائل الدماغي الشوكي، وسوائل جهاز الهضم والتنفس، وأقنية الغدد، خارجية الإفراز كالصفراء والغدد الهاضمة واللعابية .
- يكون الماء في الجسم ثابت المقدار تقريباً ولكن توزيعه في الأقسام الثلاثة السابقة

يتبدل بشكل دائم، ويعتبر التوتر الارتشاجي أو التناضحي أو الحلولي العامل الرئيسي الذي يضبط مكان كمية السائل في هذه الأقسام، وإن الذوائب الموجودة في السوائل هي المسؤولة عن هذا التوتر.

تقسم الذوائب إلى ثلاثة أقسام:

١ - الشوارد غير العضوية: وهي من أهم العوامل المسؤولة عن توزيع وحفظ الماء في الجسم. ومن هذه الشوارد الصوديوم والبوتاسيوم. وتعتبر المسؤولة عن توزيع الماء في داخل الخلايا وخارجها.

٢ - البروتينات: وهي مسؤولة عن توزيع الماء بين الدم والأنسجة الخلالية. المركبات العضوية الصغيرة: كالحموض الأمينية والبولية وسكر العنب. وهي ذات شأن قليل في توزيع الماء وبمقاديرها العادية.

تبادل الماء:

تبادل الماء بين داخل الخلايا وخارجها (السائل الخلالي):

ويعتمد بشكل رئيسي على الصوديوم (الملح).

إن زيادة تناول الصوديوم (الملح) أو فقدان السوائل بدون الصوديوم يؤدي إلى انتقال الماء من داخل الخلايا إلى خارجها بسبب زيادة التوتر الارتشاجي، وبذلك يؤدي إلى زيادة كتلة الدم وارتفاع الضغط الشرياني.

وإن نقص الصوديوم في الطعام أو زيادة إعطاء الماء يؤدي إلى نقص التوتر الارتشاجي وبالتالي انتقال الماء من خارج الخلايا إلى داخلها فبصاحب المريض بالإنسمام المائي.

تبادل الماء بين الدم والسائل الخلالي:

ويعتمد بشكل رئيسي على البروتينات الموجودة في الدم والسائل الخلالي. ونعتبر الأتية اللمفاوية الطريق الوحيد لنقل الدسم والبروتينات من السائل الخلالي والجهاز الهضمي إلى الدم.

تنظيم الماء في الجسم

توجد عدة عوامل تعمل بتناسق وتوازن تام تؤثر على تنظيم الماء والشوارد وتحفظها ثابتة في الجسم، وبذلك تحفظ التوازن بين مقادير الماء الواردة مع مقادير الماء التي يضيعها الجسم، وأهم هذه العوامل:

١ - **العطش**: وتضبط هذه الغريزة حاسة العطش وتوضع مراكزها العصبية في منطقة ما تحت المهاد. فهي تنشط وتثبط حس العطش عند الإنسان العادي.

أما عند المصاب بفقد الوعي فينعدم تأثير هذه الحاسة، لذلك يجب ضبط السوائل لديه بشكل مدروس ومتوازن.

٢ - **التعرق غير المحسوس عن طريق الجلد**: وينجم عن ذلك خسارة ٢٥٪ من الحرارة التي يولدها الجسم عند الراحة.

٣ - **التعرق للمحسوس**: ويحوي على الشوارد وله علاقة وثيقة بحرارة المحيط وتوتر سوائل الجسم. وقد وجد أن هرمونات قشر الكظر تنظم كمية الملح التي تطرح مع التعرق.

وأن نقص هذه الهرمونات يزيد طرح الملح، ولذلك ينقص الملح في الجسم. أما زيادة هذه الهرمونات فيؤدي إلى احتباس الملح وزيادته في الجسم ونقصه في التعرق.

٤ - **الجهاز الهضمي**: يرد الماء إلى جهاز الهضم عن طريق الشرب فيمتص من الامعاء. كما يرد عن طريق إفرازات الغدد الهضمية والصفراء، ثم يعود فيمتص من الامعاء، ولا يطرح من الماء مع البراز سوى ١٠٠ - ١٥٠ سم^٣.

وفي بعض الحالات المرضية يحدث خلل في توازن ما يرد من الماء وما يمتص منه من الامعاء.

ويعتبر الصوديوم والكلور هما الشارديتان الرئيسيتان في القسم العلوي من جهاز الهضم، بينما يعتبر البوتاسيوم والبيكاربونات الشارديتين الرئيسيتين في القسم السفلي من جهاز الهضم. وإن نقصان هذه الشوارد مهما كان سببه يؤدي إلى اضطراب في توازن (الحامض - القلوي) وتوازن الماء.

الكليتان: ولهما دور عظيم الشأن في نوازن الماء والشوارد في الجسم. ترشح الكليتان ما يعادل ٦٨٠ ليتر خلال ٢٤ ساعة أي بمعدل ١٢٠ سم^٣ بكل دقيقة، ثم يعاد امتصاص ٨٠٪ من السائل الراشح من الأنابيب القريبة مع الشوارد، وما بقي يعاد امتصاصه من الأنابيب البعيدة للكلى نحت إشراف الفص الخلفي للعددة النخامية، ولا يطرح في النهاية إلا ٥ - ١ - ٢ ليتر من البول يومياً.

أما الذوائب التي ترشح مع البول فإن قسم منها يُعاد امتصاصه بشكل كامل والقسم الآخر يمتص معظمه، وتنظم هرمونات قشر الكظر إفراز وامتصاص الذوائب وتركيزها في الدم.

الماء والحمامات الباردة والحمى

استفاد الطبيب العبقري المسلم أبو بكر الرازي (المنوفي عام ٣٢٠ هـ) كثيراً من الرصوب الطبية للرسول الكريم في أسلوب العلاج بالماء لحالات الحمى، حيث قال في كتاب .. الطب الكبير: «إذا كانت القوة قوية والحمى حادة والنضج بين، ولا ورم في الحوف، ولا فتق. ينفع الماء البارد شرباً، وإن كان العليل خصب البدن، والزمان حار، وكان معتداً لاستعمال الماء البارد من خارج فليوفق فيه هذا». ثم عرف الأطباء المسلمون بعد ذلك قوة وتأثير الماء البارد في إيقاف حالات التزيف الدموي.

بالرغم مما سبق فإن العلاج بالماء لم يصبح وسيلة معترفاً بها من ضمن طرق العلاج الطبي إلا عندما أصد (السيرجون فلوير) في عام ١٦٩٧ م في إنجلترا كتاباً عن الحمامات الباردة ناصحاً المرضى أن يتلفوا في ملاء مبللة بالماء ويغطوا أجسامهم بالبطاطين حتى يتصب العرق من أجسادهم، وبعد ذلك يأخذون حماماً بارداً، وهذه هي نفس الطريقة التي أوصى بها المزارع الألماني (برميستر عام ١٧٩٩/١٨٥١ م) الذي يعتبر من أشهر دعاة العلاج المائي في ذلك الوقت وكان قد عالج نفسه وهو في سن السابعة عشر من حالة مرضيه فيها الأطباء أنها ميثوس منها، وبعد ذلك عالج نفسه من عدة إصابات، ومن بينها كسر مضاعف في الضلع باستخدام كمادات الماء البارد. وقد أرسلت إليه فرنسا مندوباً من الجيش ليتعلم طريقته في العلاج المائي التي عممت بعد ذلك في القوات المسلحة الفرنسية في مستهل القرن التاسع عشر، وكانت أول دولة تفعل ذلك ثم تبعها دول أخرى.

بدعي البعض أن الفضل الأول في وضع الأسس العلمية للعلاج المائي يرجع إلى

الطبيب النمساوي فنتز، وقد تابع أعماله كثيرون، ولكن لم يصل أحد منهم إلى نتائج تعادل ما ادعى من الوصول إليها.

ومع ذلك فإن الدكتور سيمون باروخ تمكن من توجيه نسبة كبيرة من الأطباء نحو التأثيرات الحقيقية للعلاج المائي بالناسية للأمراض المزمنة والحادة. وهناك رأي آخر بأن الفضل الكبير في العلاج المائي يرجع أيضاً إلى الطبيب الأمريكي (جون كيلوج) الذي كانت لديه فرصة عظيمة في المصحة الكبيرة التي أقامها لتطوير وتنظيم طرق العلاج المائي.

فضل الإسلام على العلاج بالتبريد

من المعروف طبيّاً أنه في حالات الحمى ترتفع درجة حرارة الجسم إلى ما يقرب من الأربعين أو أكثر ٤٢/٤٠ درجة مئوية. مما يؤدي إلى تجلط البروتو بلازم الخلوي، والجهاز الأنزيمي، ويكثر العرق والتبول مما يساعد الجسم كثيراً على فقدان نسبة كبيرة من الأملاح، فيحدث جفاف للجسم يؤدي إلى التهيجات العصبية والتشنجات مع ظهور احتقان الوجه، واتساع حدقتي العينين ويسرع النبض الذي غالباً ما يضطرب ويضعف وينخفض الضغط الدموي وربما يحدث للقلب.

فماذا يفعل خبراء الطب وحالات الحمى في علاج هذه الحالة اليوم؟ إن الطب الحديث يعالج الارتفاع الشديد في درجة حرارة الجسم بوسائل التبريد، وفقاً للنصيحة الطبية للرسول، في علاج حالات الحمى بالماء البارد، والتي يتبعها خبراء الحميات المعاصرون الذين يصفون لمرضاهم مكمدات الثلج المجروش، أو الماء المثلج، أو الاغتسال المتكرر بالماء البارد، وتناول المزيد من السوائل لمساعدة الكليتين على أداء وظائفها الفسيولوجية وعدم إصابة الجسم بالجفاف، كما يستعملون في الحالات الشديدة للحمى أسلوب وضع المصاب داخل حوض مملوء بالماء الباردة وحالياً يستخدم بنجاح الماء المتجمد على شكل ثلج مجروش داخل أكياس من النايلون، أو البلاستيك، أو المطاط في حالات الكدمات والتمزقات الشديدة عن طريق أسلوب التبريد الموضعي فوق الجزء المصاب بغرض السيطرة السريعة على الانسكابات الدموية، والسوائل الداخلية لمكان الإصابة لمنع أو تقليل النزيف والورم والمساعدة في تخفيف الشعور بالألم. لأنه عند استخدام التبريد الموضعي لمكان الإصابة تنقلص الشعيرات والأوعية الدموية مما

يؤدي إلى إيقاف النزيف الداخلي والتحكم في الانسكابات والسوائل ، حتى لا تضغط على الأعصاب الحسية وبذلك يقل الشعور بالألم ، لكن يجب الحرص الشديد في استعمال هذا الأسلوب من المعالجة ، حتى لا يصاب الفرد مما يسمى (عضة البرد) - لكن من المؤسف حقاً أن نجد أطباء أهل الغرب من غير المسلمين يدعون أن وسائل العلاج بالتبريد من ابتكاراتهم العلمية الحديثة وخاصة هؤلاء الألمان والفرنسيين والتي ما زالت معظم المراجع الطبية تصر على تلك الافتراءات الكاذبة .

وشهد شاهد من أهلها:

إن الطبيب الغربي الوحيد الذي أنصف الطب الإسلامي وفضله على العلاج بالتبريد ، هو الطبيب الفرنسي (كرمانوس) عندما ألقى محاضراته بالجامعة المصرية ، ونشرت ترجمتها العربية بمجلة فتاة الشرق عام ١٩١١ م تحت عنوان (الطب الحديث ونظيفه على الشريعة الإسلامية) وقال : لا ننكر أننا تمكنا من اكتشاف علاجات باهرة غير أنه لا يحق لنا - مع ذلك أن ننسب هذا الاكتشاف لنا - بل من العدل أن نعترف للنبي محمد(ص) لأنه السابق إليه هو أولى به .

ثم أخذ الدكتور في شرح فوائد الماء البارد وتطبيقاته العلاجية لحالات الحمى بالتفصيل .. ولعل هذا يكون فيه الكفاية لما بدحض زعم الحافدين على الإسلام وعلمائه .. فقد شهد شاهد من أهلها بأن علم الطب الإسلامي مليء بالروعة والابداع في كافة المجالات وما عدا ذلك فهو إنكار وجحود ، أو جهل بالتراث الطبي الإسلامي الخالد .

المدخل العلمي للعلاج المائي وتأثيراته المختلفة

من أهم الخواص المعروفة للماء ، والتي نجعل منه عاملاً هاماً في الأغراض العلاجية أن لديه قدرة عظيمة على امتصاص الحرارة ونوصيلها وإشعاعها وقوة إذابة أكبر عدد من المواد ، وإمكان وجوده في حالة السيولة والصلابة - ثلج - والحالة الغازية بخار - دون الحاجة إلى درجات حرارة شديدة الارتفاع أو الانخفاض ، هذا بالإضافة إلى قدرة الماء على أن يتشكل بشكل الإناء الذي يوضع ويمكن استعماله على مساحة محدودة من الجسم أو على الجسم كله ، وهو من الوسائل السهلة لإنتاج التأثيرات الحرارية والميكانيكية المطلوبة حيث لا توجد هناك مادة أخرى تساوي الخواص القيمة للماء في

منصاصة للحرارة - ولهذا السبب نلاحظ أن الحرارة النوعية للماء هي المعيار الحقيقي لحرارة النوعية لجميع الأجسام - كما أن الماء ينشع حرارته بسهولة ولهذا السبب فإن الماء يستعمل لامتصاص الحرارة من الجسم أو لتوصيل الحرارة إليه، وتعرض لأهم التأثيرات والفوائد العلاجية للماء فيما يلي:

١ - **التأثيرات الانعكاسية والميكانيكية:** للماء عدة تأثيرات أخرى غير إشعاع الحرارة للجسم أو امتصاصها منه وذلك لأن الجلد يتصل مباشرة بالأعضاء الداخلية للجسم بواسطة جبهته . معقد من الأعصاب والأوعية الدموية - أي أن هذا الجهاز يوصل ما بين الجلد وبين الأعضاء والأعصاب، والأوعية الدموية الداخلية وبناء على ذلك فإن انقباض الأوعية الدموية التي في الجلد يؤدي إلى انقباض مماثل في الأوعية الموجودة بداخل الجسم . وهي نفس الوفات إذا حدث انقباض في الأوعية الدموية السطحية، فإن هذا الانقباض يؤدي ميكانيكياً إلى طرد الدم من هذه الأوعية إلى الأوعية الداخلية التي تنمد نتيجة لاندفاع الدم إليها . وبالعكس فإن تمدد الأوعية الدموية السطحية يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية الداخلية . وهذا الأثر المنعكس غالباً ما يكون موفوفاً بمدة قصيرة جداً، كما أنه ضعيف إذا سارع - بعقبه الأثر الميكانيكي وهو الأثر الأقوى . والأطول زمناً خصوصاً إذا كانت المكدمات تعطي مساحة صغيرة من الجسم فإن الأثر المنعكس يكون أوضح من الأثر المنعكس الميكانيكي . وعموماً فإن الأثر الفعلي لاستعمال المكدمات على الجلد هو محسوس الأثرين السابقين .

إن عدم العلاج المائي يستطيع أن يحدث تأثيرات خاصة معينة لكثير من الأعضاء الداخلية بالجسم عن طريق الفعل المنعكس، سواء إذا كانت المكدمات ساخنة أم باردة . لذلك صولة أو قصيرة كما تختلف التأثيرات العلاجية أيضاً لأسلوب العلاج المائي المحدد . سواء كانت المياه عادية في شكلها أو درجة حرارتها ماء أو ثلج أو بخار أو مياه معدنة . كما هو متبع في أسلوب التدليك المائي . . الخ .

ولذلك يجب أن نلقي بعض الضوء على تأثير درجات الحرارة المختلفة للماء حيث أن الماء الساخن أو الدافئ يختلف في تأثيره عن الماء العادي أو البارد أو المثلج وهكذا، وعموماً الشيء الذي يعيننا في هذا المجال حسب طبيعة البحث هو تأثير الماء البارد على الجسم من الناحية العلاجية والصحية .

٢ - **التأثيرات على درجة حيوية الجسم:** تختلف تأثيرات الحمامات الباردة تبعاً

لاختلاف درجة حيوية الأفراد، ومن المعروف علمياً أن الأثر الأول للبرد هو تقليل حيوية العضو الذي تعرض له فأما أن يعود إلى حالته السابقة قبل وضع الماء البارد، وأما أن يعود إلى حالة من الحيوية أنشط وأقوى. فإذا كانت حيوية الفرد ضعيفة فإد تعرضه لوضع الماء البارد على جسمه، ولو لفترة قصيرة، ربما يسبب ضعفاً لحيويته يستمر لمدته طويلة نسبياً، فإذا عاد العضو الذي تعرض للماء البارد إلى الحيوية مرة أخرى فإنم يعود إلى الحيوية الأصلية دون زيادة.

أما إذا كان الشخص فوي الحيوية، أو مصاباً بحالة الحمى - المصحوبة بارتفاع درجة الحرارة - فإن سرعان ما يستعيد حيويته بعد التعرض للماء البارد بفترة قصيرة ونكون الحيوية المستعادة أقوى من حيويته الأصلية بكثير ويرجع السبب في ذلك إلى التأثير المقوي للحمامات الباردة على أولئك الأفراد الذين ينمنعون بحيوية قوية وفي هذه الحالة، لا يكون الأثر المطلوب هو الأثر المباشر للماء البارد، وإنما الأثر الذي يعقب بعد ذلك.

٣ - التأثيرات على الجلد: يعمل بطريقة مباشرة على تقلص الأوعية الدموية السطحية مع شحوب لون بشرة الجلد وبرودته. ولكن بمجرد رفع تأثير الماء البارد فإن الأوعية الدموية المنقبضة تعود إلى التمدد والاسترخاء، ونمتلى ثانية بالدم الذي يكثر توارده فيحمر لون الجلد، ويزيل شحوبه أو زرقة. كما أن للماء البارد تأثيرات تعود بالعدد إلى نشاط أقوى مما كانت عليه قبل استعمال الماء البارد.

يعمل الماء البارد أيضاً على تقليل نسرب الحرارة من الجسم أثناء استخدام الكمادات عليه، ولكن بمجرد رفع الكمادات فإن الدورة الدموية في الجلد تنزايد مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالانتعاش نتيجة لكثرة توارد الدم إلى المناطق السطحية من الجسم.

٤ - التأثيرات على الدورة الدموية والقلب: إن تعرض الجسم للحمامات الباردة فجأة يؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب في الحال. وبالتالي يزداد نشاط الدورة الدموية، ولكن سرعان ما يعود النبض بعد ذلك إلى سرعته العادية، وعموماً تتوقف درجة التغير في سرعة النبض ومدة استمراره على درجة برودة الماء، وعلى مدة تعرض الجسم له، وأيضاً على مساحة سطح الجلد المعرضة للماء. فمثلاً إذا تعرض الجسم كله أو جزء كبير منه للماء البارد لفترة طويلة فإن نشاط القلب يزداد.

أما في حالة التعرض لفترة قصيرة فإن سرعة النبض الوقتية التي تحدث عند بداية الحمام مباشرة يعقبها نقص في نشاط القلب بسبب توزيع ضغط الدم الموجود في الأوعية الدموية بالجلد.

كما اتضح أيضاً أن تعرض الجسم كله أو معظمه للماء البارد له تأثيرات واضحة في زيادة عدد كريات الدم الحمراء والبيضاء. أما إذا اقتصر التعرض للماء البارد على جزء من الجسم فإن زيادة الكريات الدموية تزداد في هذا الجزء بالذات، ويرجع السبب في ذلك إلى تقلص الأوعية الدموية في الكبد والطحال والكليتين. . الخ.

وبذلك تنطلق كريات الدم من أماكن اختفائها لتخرج إلى الدورة الدموية وتؤدي عملها.

هذا بجانب التأثير الآخر في زيادة سرعة تفاعل الغازات، لأن الدم يسرع في امتصاص الأوكسجين، وفي إخراج غاز ثاني أوكسيد الكربون نتيجة للحمام البارد، وكذلك تزداد قلوية الدم بمقدار ملحوظ.

٥ - **التأثيرات على الجهاز التنفسي:** من الملاحظ أن التعرض المفاجيء للماء البارد يحدث شهقات قصيرة تختلف في درجتها باختلاف درجة حرارة الماء. . فمثلاً إذا غمر الجسم في الماء البارد حدث إسراع فوري في التنفس يعقبه إبطاء ملحوظ فيه، ويكون أكثر عمقاً وقوة. أما إذا أخذ الشخص حماماً بارداً على مقدم الصدر أو الظهر فإن سرعة التنفس تزداد. أما بالنسبة للمصابين بحالات الربو فتحدث لهم نوبات من ضيق التنفس، مع الشعور بالاختناق، ثم تختفي هذه الظاهرة عندما يبدأ رد فعل الماء البارد وتأثيراته، فيصبح التنفس أسهل وأقرب إلى الحالة الطبيعية.

٦ - **التأثيرات على الجهاز الهضمي:** تؤدي الحمامات الباردة إلى زيادة كبيرة في قدرة الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء على الامتصاص، ولها تأثيرات واضحة على الإفرازات الهضمية فإذا تعرض البطن وخاصة الجزء العلوي منه، وعلى منطقة الكبد للماء البارد فإن ذلك يؤدي إلى وصول كمية كبيرة من الدم إلى خلايا إفراز العصارات الهضمية وبذلك تعتبر الحمامات الباردة ذات فاعلية عظيمة في علاج حالات ضعف الهضم الناتج عن نقص العصير المعدي، أو نقص نسبة حامض الكلورديريك في ذلك العصير.

ومن هنا نلاحظ أن لهذا التأثير خطورته بالنسبة للأفراد المصابين بزيادة حموضة

العصير المعدي، وحالات قرحة الإثني عشر الذي يجب ألا يمارسوا هذا النوع من الحمامات، حتى لا تزداد حالتهم سوءاً.

إن للحمامات الباردة تأثيرات إيجابية واضحة في عمليات إخراج الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء، ويسندل على ذلك من زيادة نسبة السموم في البول عقب أخذ حمام بارد في حالات الحمى، وبالرغم من زيادة تنبيه وتنشيط الكليتين إلا أنه يجب اتخاذ الاحتياطات في حالات أمراض الكليتين حتى لا يزداد الاحتقان فيهما وتكون النتائج ضارة.



الإسراف في الطعام (التخمة)

قال الإمام علي(ع) في الغرر: إياك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه، وفسدت أحلامه.

وقال(ع): إياكم والبطنة، فإنها مقساة للقلب مكسلة عن الصلاة مفسدة للجسد.

وقال(ع): البطنة تمنع الفطنة.

وقال(ع): من كظته البطنة حجبه عن الفطنة.

وقال(ع): لا فطنة مع بطنة.

وقال(ع): لا تجتمع الفطنة والبطنة.

وقال(ع): التخمة تفسد الحكمة.

وقال(ع): البطنة تحجب الفطنة.

وقال(ع): الشبع يفسد الورع.

وقال(ع): إذا ملئ البطن من المباح عمي القلب عن الصلاح.

وقال(ع): بئس قرين الورع الشبع.

وقال(ع): إدمان الشبع يورث أنواع الوجع.

وقال(ع): الشبع يورث الأشر^(١)، ويفسد الورع.

وقال(ع): من زاد شبعه كظته^(٢) البطنة.

(١) الأشر: البطر (لسان العرب ج ٤ ص ٢٠).

(٢) الكظة: كسر الكاف ونشدريد الطاء وتحتها، شيء يعثره الإنسان من الامتلاء من الطعام حتى لا يقبض

النفس (مجمع البحرين ج ٤ ص ٢٩٠).

وقال (ع): لا تجتمع الشبوع والقيام بالمفترض.

وقال (ع): نعم عون المعاصي الشبوع.

وقال (ع): إياه وإدمان الشبوع، فإنه يهيج الأسقام، ويثير العلل^(١).

عن علي (ع) قال: قال رسول الله (ص): بنس العون على الدين: قلب نخب^(٢)، وبطن رغب^(٣).

عبد الواحد الأمدي في الغرر: عن أمير المؤمنين (ع)، أنه قال: إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده، ألهمه قلة الكلام، وقلة الطعام، وقلة المنام.

وقال (ع): قلة الأكل من العفاف، وكثرته من الإسراف.

وقال (ع): قلّ من أكثر من الطعام فلم يسقم.

وقال (ع): قلة الأكل تمنع كثيراً من ألال الجسد.

وقال (ع): قلة الغذاء أكرم للنفس وأدوم للصحة.

وقال (ع): كم من أكلة منعت أكالات.

وقال (ع): كثرة الأكل من الشره، والشره من العيوب.

وقال (ع): كثرة الأكل والنوم، يفسدان النفس، ويجلبان المضرة.

وقال (ع): لا يجتمع الصحة والنهم.

وقال (ع): كثرة الأكل يذفر.

وقال (ع): من كثر أكله قلت صحته، وثقلت على نفسه مؤونته.

وقال (ع): نعم العون على أسر النفس وكسر عاداتها الجوع.

وقال (ع): كن كالنحلة إذا أكلت أكلت طيباً، وإذا وضعت وضعت طيباً، وإذا وقعت على عود لم تكسره.

(١) هداية العليم في تنظيم عرر الحكم ص ٢٩٣ .. ٢٩٤ تحت عنوان «الشبوع والبطنة».

(٢) النخب: الجبان (مجمع البحرين ج ٢ ص ١٦٩).

(٣) مستدرک الوسائل ج ١٦ ص ٢٠٩ ح ١.

وقال (ع): من قل أكله صفى فكره.

وقال (ع): من اقتصر في أكله كثرت صحته، وصلحت فكرته.

وقال (ع): من كانت همته ما يدخل بطنه كانت قيمته ما يخرج منه^(١).

نهج البلاغة: قال أمير المؤمنين (ع): فتأس بنبيك الأطهر الأطيب (ص)، فإن فيه أسوة لمن تأسى، وعزاء لمن تعزى - إلى أن قال: أهضم^(٢)، أهل الدنيا كشحاً^(٣)، وأخمصهم^(٤) من الدنيا بطناً - إلى أن قال: خرج من الدنيا خميصاً، وورد الآخرة سليماً^(٥).

عن علي (ع)، عن النبي (ص)، أنه قال في وصيته له: يا علي، أربعة يذهبن ضياعاً: الأكل بعد الشبع، والسراج في القمر، والزرع في السبخة، والصنعة عند غير أهلها^(٦).

عن كميل بن زياد، عن أمير المؤمنين (ع) في وصية له طويلة - قال: يا كميل، لا توقرن^(٧) معدتك طعاماً، ودع فيها للماء موضعاً وللريح مجالاً، يا كميل، لا ترفعن يدك من الطعام إلا وأنت تشتهي، فإذا فعلت ذلك فانت تستمرنه، يا كميل، صحة الجسد من قلة الطعام وقلة الماء^(٨).

وقال (ع): لا صحة مع النهم^(٩).

وعنه (ع)، أنه قال: ما اتخمت قط، قيل له: ولم؟ قال: ما رفعت لقمة إلى

(١) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٤٢ - ٤٣ تحت عنوان «الأكل».

(٢) الهضم: يفتح الهاء والضاد: انقسام الجنبين من بدن الإنسان، وخمص البطن، يقال: رجل أهضم (أنظر لسان العرب ج ١٢ ص ٦١٤).

(٣) الكشح: جانب البطن (لسان العرب ج ٢ ص ٥٧٢).

(٤) الخمص: ضمور البطن (لسان العرب ج ٧ ص ٣٠).

(٥) نهج البلاغة ج ٢ ص ١٥٥ ح ٧٤ وص ١٥٥ ح ٧٦.

(٦) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٢١٦ - ٢١٧ ح ٦.

(٧) أوفر الشيء: حملة حملاً ثقبلاً (لسان العرب ج ٥ ص ٢٨٩).

(٨) بشاره المصطفى ص ٢٥ ونحف العقول ص ١١٥. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٢١٩ ح ١٤.

(٩) دعوات الراوندي ص ٢٨. ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٢٢٣ ح ١ باب ٤.

ففي، إلا ذكرت اسم الله عليها^(١).

عن الأصابع بن نباتة، قال: قال أمير المؤمنين (ع) للحسن (ع): ألا أعلمك أربع خصال، تستغني عن الطب؟ قال: بلى، قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب^(٢).

في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

قال رسول الله (ص): ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن^(٣).

قال الصادق (ع): أقرب ما يكون العبد إلى الله إذا ما خف بطنه^(٤).

عن موسى بن جعفر، عن آبائه (ع) قال: قال رسول الله (ص): الأكل على الشبع بورث البرص^(٥).

عن عمرو بن إبراهيم قال: سمعت أبا الحسن (ع) يقول: لو أن الناس فصدوا^(٦) في المطعم لاستقامت أبدانهم^(٧).

عن أبي عبدالله (ع) قال: إن البطن إذا شبع طغى^(٨).

(١) دعوات الراوندي ص ٢٩. والمستدرك ج ١٦ ص ٢٢٣ ح ٢ باب ٤.

(٢) الخصال ص ٦٧/٢٢٨. ووسائل الشيعه ج ٢٤ ص ٢٤٥ ح ٨.

(٣) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٣٠ ح ٤.

وذلك لأنه إذا ملأ بطنه، تناقل عن الطاعات، وكسل على العبادات، وثار شهوانه، فإن تبعها هلك، وإن منعها وجاهدها نادى، فالأولى أن لا يزيد في الطعام على ما بمسك الرمز، وبمد القوة، وفد قبل: كفى بك شراً أن تأكل جميع شهواتك. وفيل: البطنة تذهب الفطنة، لأنها تكدر الحواس، وتثقلها عن الحركات.

(٤) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٣١ ح ٥.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٣١ ح ٨.

(٦) قصدوا أي في الكم والكيف معاً.

(٧) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٣٤ ح ١٧.

(٨) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٣٦ ح ٢٣.

عن أبي عبدالله (ع) قال: كل داء من التخمّة ما خلا الحمى فإنها نرد وروداً^(١).

عن رسول الله (ص)، أنه قال: لا تميّتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلوب تموت كالزرع إذا أكثر عليه الماء^(٢).

قال الإمام الرضا(ع) في الرسالة الذهبية: إن الجسد بمنزلة الأرض الطيبة منى تعوهدت بالعمارة والسقي من حيث لا يزداد في الماء فتغرق ولا تنقص منه فتعطش، دامت عمارتها، وكثر ريعها وزكى زرعها، وإن تغوفل فسدت ولم يبت فيها العشب، فالجسد بهذه المنزلة، وبالنديب في الأغذية والأشربة يصح وتركو العافية.

فانظر ما يوافقك ويوافق معدنك، ويقوى عليه بدنك ويسمى به الطعام ففدرة لنفسك واجعله غذاك أن كل واحدة من هذه الطباع يحب ما يشاكلها فاغذ ما يشاكل جسدك، ومن أخذ من الطعام زيادة لم يغذه، ومن أخذه بقدر لا زيادة عليه ولا نقص في غذاه نفعه، وكذلك الماء، فسبيلك أن تأخذ من الطعام من كل صنف منه في إبانته (كفابتك في أيامه)، وارفع يديك منه وبك إليه بعض القرم^(٣) وعندك إليه ميل، فإنه أصلح لمعدتك ولبدنك، وأزكى لعقلك، وأخف لجسمك^(٤).

مصباح الشريعة: قال الصادق(ع): فلة الأكل محمود في كل حال وعند كل قوم، لأن فيه المصلحة للباطن والظاهر، والمحمود من الأكل أربعة: ضرورة^(٥)، وعذة^(٦)، وفتوح^(٧)، وقوت: فالأكل بالضرورة للأصفياء، والعذة للقوام الأتقياء، والفتوح للمتوكلين، والقوت^(٨) للمؤمنين، وليس شيء أضرّ لقلب المؤمن من كثرة الأكل، وهي

(١) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٢٦ ح ٢٩.

(٢) مكارم الأخلاق ص ١٥٠ والمستدرک ج ١٦ ص ٢٠٩ - ٢١٠ ح ٤.

(٣) القرم: يفتح القاف والراء: شدة شهوة الطعام. (مجمع البحرين ج ٦ ص ١٣٧).

(٤) الرسالة الذهبية ص ١٤.

(٥) لعل المراد بالضرورة أن لا يتصرف من القوت إلا بقدر الضرورة عند الإضطراب، وهذه طريقة الأصفياء.

(٦) العدة: هو أن يذخر عدة للفقراء والضعفاء، وهذا شأن القوام بأمور الخلق الأنفياء، فإنهم لا يخونون فيها بل بصرفونها في مصارفها.

(٧) الفتوح: هو أن يذخر شيئاً ويتظر ما يفتح الله له فينفقه قليلاً كان أو كثيراً، وهذا ديدن المتوكلين.

(٨) القوت: المراد بالقوت أن يذخر قوت السنة ولا يزيد عليه، وهذا مجوز للمؤمنين كما ورد في الأخبار.

مورثة شيتين: فسوة القلب وهيجان الشهوة، والجوع إدام للمؤمن^(١) وغذاء الروح، وطعام القلب، وصحة البدن^(٢).

مضار الإكثار من الطعام والامتلاء

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: الإكثار من الطعام يورث فلة إصابة البدن من الغذاء الزائد في جوهرة، وكثرة الخدم فيه، والسدد في المنافذ، وإنهاك القوى الطبيعية، والحمبات، والعفونة المختلطة، والربو، وعرق النساء، والنفرس، وأوجاع المفاصل.

إدخال الطعام على الطعام

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: بضر هذا من عدة أوجه. أحدها: أن القوة لا تكون بعد استراحت من الغذاء الأول، فيلزمها الغذاء الثاني وهضمت، فيؤدي ذلك إلى نضاعفها.

والثاني: إن المنهضم بخالط غير المنهضم، فيحتبس معه ربما ينهضم هو، فيجب إلى النفوذ معه، فبعفن لطول مكثه وربادة مكثه على الواجب الطبيعي فيه.

تقسيم أمراض الغذاء

أنواع الأمراض:

قال ابن القيم في الطب النبوي: الأمراض نوعان: أمراض مادية تكون عن زيادة مادة: أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية.

وسببها: إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة. فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك: أورثته أمراضا متنوعة، منها بطيء الزوال أو سريعة، فإذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

(١) والجوع إدام المؤمن لأن الجائع يكفي بالخبز، ويلتذ به مثل ما يلتذ غيره بالادام.

(٢) مصباح الشريعة ص ٢٧ - ٢٨. وبحار الأنوار ج ٦٣ ص ٣٣٧ ح ٣٣.

ضرر الزيادة في الطعام

قال ابن القيم : وهذا من أنفع ما للبدن والقلب : فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ، ضاق عن الشراب . فإذا أورد عليه الشراب : ضاق عن النفس ، وعرض له الكرب والنعب ، وصار محمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل . هذا إلى ما يلزم ذلك : من فساد القلب ، وكسل الجوارح عن الطاعات ، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع . فامتلاً البطن من الطعام مضر للقلب والبدن . هذا إذا كان دائماً أو أكثرىاً .

علامات التخم وبطلان الهضم

قال ابن سينا: إن من علامات ذلك، ورم الوجه، وضيق النفس، وثقل الرأس، ووجع المعدة، وقلق، وفواق، وكسل، وبطء الحركات، وصفرة اللون، ونفخة في البطن والأمعاء والشراسيف، وجشاء حامض أو حريف دخاني متتن، وغشي وفيء، واستطلافي مفرط، أو احتباس مفرط .

الاعتدال في الطعام والشراب

الاعتدال في أي أمر هو أسمى درجاته، والاعتدال في أمر الطعام والشراب هو المفصل الذي ذهبت إليه الآية الكريمة: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ ففي هذه الآية دعوة للإنسان إلى الطعام والشراب، ثم يأتي التحذير مباشرة عن الإفراط في ذلك .

ولقد كان الاعتدال واقعاً في حياة الرسول(ص) والأئمة(ع) وقد انفق على مبدأ الاعتدال في الطعام والشراب كل من مر على الأرض من أنبياء وحكماء وأطباء .

على أن الدقة في بيان الاعتدال في الطعام والشراب تظهر جلية في حديث الرسول(ص) حيث يقول: «ما ملأ آدمي وعاءَ قط شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بدَّ فاعلاً، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» .

حاجة الإنسان من الغذاء

تختلف الحاجة اليومية من القدرة اللازمة للإنسان من شخص لآخر ومن وقت لآخر عند ذات الشخص . وهي تخضع في تقديرها للأمور التالية :

١ - البنية الجسمية وعلاقة الطول بالوزن .

٢ - العمر مع مراعاة زيادة الراتب الغذائي في مراحل النمو عند الطفل والمراهق .

٣ - العمل والوظيفة .

٤ - الجنس : إن النساء أقل استهلاكاً للقدرة من الرجال ، ولكن تزيد حاجتهم للغذاء والقدرة في حالة الحمل والإرضاع .

٥ - حالة المريض الصحية وإصابته ببعض الأمراض التي تتأثر بأنواع معينة من الأغذية ، كالداء السكري ، وتصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم ، وقصور الكلية .

يحتاج الإنسان العادي في حالة الراحة التامة ما يعادل ١٨٠٠ - ٢١٠٠ حرة يومياً ، يستهلكها من أجل القيام بالوظائف الحيوية كالتنفس ، والهضم ، وحركة القلب ، واستقلابات الأعضاء المختلفة . ويضاف لهذه القدرة ما يلزم ويتوافق مع طبيعة العمل والجهد المبذول ، وعدد ساعات العمل ، فكلما زادت ساعات العمل ازدادت الحاجة إلى القدرة ، فلا يجوز أن نقول عن عامل حداد يعمل ٤ ساعات مثلاً ، أن ما يحتاجه يعادل ذات العامل عندما يعمل ١٠ - ١٢ ساعة .

وقد تبين نتيجة للدراسات التي قام بها لفيق من الباحثين في مختلف أرجاء العالم أن الإنسان زائد الوزن والذي يميل إلى الراحة يحتاج ٢٠ حرة لكل كيلو غرام من الوزن يومياً . أما الإنسان ذو الوزن المثالي فيحتاج إلى ٣٠ حرة لكل كيلو غرام من الوزن يومياً ، وكذلك فإن الإنسان ناقص الوزن يحتاج إلى ٣٥ حرة لكل كيلو غرام من الوزن تقريباً .

مشاكل الإفراط في الطعام

قال الدكتور جاستون دور فيل في كتابه «إطالة الحياة» عن الأظعمة قال : الإفراط في الطعام جرح دام في جسم الإنسانية ، وإنني لأستطيع أن أؤكد بأنه يقتل يومياً أكثر مما يقتل السل والسرطان مجتمعين ، وأنه غالباً سبب هذين الدائنين . وقد قال المفكر الكبير تولوستوى وأصاب : أننا لنأكل ثلاثة أضعاف ما نطلبه أجسامنا فتصاب بأمراض لا عدد لها تقطع الحياة قبل بلوغها أقصى حدها .

وقال الفيلسوف سنيك : الحياة ليست بقصيرة ولكننا نقصرها بأيدينا .

وقد كان الدكتور المشهور هيكيه يمزح قائلاً لطهاة مرضاة الأغنياء : أنا مدين لكم

بالشكر أيها الأحباب على ما تؤدونه من الخدم إلينا معاشر الأطباء .

وكان الفيلسوف سنيك بقول : أنكم تشتكون من كثرة الأمراض فاطردوا طهاتكم .

وقد ذكر الدكتور كارنون في كتابه (الثلاثة الأغذية المميتة) المصارعين الذين تراهم ممتلئين عضلاً ودماً من كثرة ما يعنون بالأكل ثم قال : إن دولة قوة هؤلاء الأقوياء فصرية الأمد، وأن قوتهم المفرطة هذه ليست إلا كنار القش لأنهم كالفلتات الطبيعية أو النباتات المدفوعة للإفراط في النمو المعرضة لأن تحترق في يوم من الأيام بحرارة السماء الشديد الذي هو سبب نموها غير الطبيعي .

قال الدكتور جاستون دور فيل بعد إيراد هذه الآراء :

جميع المفرطين في الأكل ليسوا ممتلئين شحماً فمنهم من يكونون على العكس نحاف الأجسام، ويستوى القسمان في الهلاك بسرعة، وإن جهل كل منهما ما يؤديه إليه سم الأغذية من سوء المصير .

فترى الناس بحسدون الأولين (السِّمان) ويرحمون الآخرين (النحاف) فيظنون أن بهم ضعفاً أو فقراً دموياً، ويزيد الأطباء حالتهم سوءاً بأعضائهم المنبهات والمفويات، فبا حسرة على هؤلاء الضعاف الذين يصف لهم الأطباء اللحوم النبثة المهلكة وزبت كبد الحوت الذي لا تستطيع أن تهضمه أفوى الأمعاء .

فكم من الزمن يجب علينا أن نقضيه في الصباح ليعلم الناس أن الرجل الضعيف لا يفقد دمه كراثة الحمراء إلا لأن سم الأغذية يبدها ويبددها . فإعطاؤه اللحم يزيد في نسمة الذي هو سبب هلاكه ويفريه من حفرة القبر .

الأمراض التي يسببها الإسراف في الطعام

١ - هجمة خناق صدر، وخاصة إذا كانت الوجبة دسمة، وهي حالة من الألم الشديد والحارق خلف القفص يمتد للكتف والذراع الأيسر والفلك السفلي بسبب نقص التروية القلبية. تظهر هذه الحالة عادةً عند المصابين بأمراض الأوعية القلبية إثر الجهد، فالوجبة الغذائية الكبيرة تشكل على القلب عبئاً يماثل العبء الناتج عن الجهد العنيف .

٢ - ازدياد كمية كبيرة من الطعام تعرض الإنسان للإصابة ببعض الجراثيم، كضمان الكوليرا، وعصيات الحمى التيفية، والأطوار الاغتذائية للإمبيا وذلك لعدم تعرض كامل

الطعام لحموضة المعدة ولللهضم المبدئي في المعدة حيث أن حموضة المعدة هي المسؤولة عادة عن القضاء على مثل هذه الجراثيم .

٣ - توسع المعدة الحاد، وهي حالة خطيرة قد تؤدي للوفاة إذا لم تعالج .

٤ - انتفاخ المعدة، وهي إصابة خطيرة ونادرة تحدث بسبب حركة حويّة معاكسة للأمعاء بعد امتلاء المعدة الزائد بالطعام .

٥ - المعدة الممتلئة بالطعام أكثر عرضةً للتمزق إذا تعرضت لرض خارجي من المعدة الفارغة، وقد يتعرض المرء للموت بالنهي القلبي إذا تعرض لضربة على الشرسوف «فوق المعدة» .

٦ - السمنة : وهي زيادة في كمية الدهون الموجودة في الجسم تحدث جراء الإكثار من الطعام وخاصة السكريات والدهون لا سيما عند الأفراد الذين لديهم استعداد وراثي للسمنة .

أهم الأمراض التي تحدث بسبب السمنة والبدانة

١ - المتاعب النفسية: تبدأ المتاعب مع تعليقات الأهل والأصدقاء على مظهر المريض الذي زاد وزنه وتسبب له القلق والتوتر .

٢ - ارتفاع الدم: حيث تزيد كمية الدماء التي يقوم القلب بدفعها كل دقيقة إذا زاد وزن الجسم، والسبب هو ازدياد حجم الدماء في هذه الحالات، وقد يصحب ذلك ارتفاع في ضغط الدم ولكن أغلب هذه الحالات تتحسن كثيراً إذا نقص وزن المريض .

٣ - تصلب الشرايين: فقد تكون زيادة تعرض أصحاب الأوزان الزائدة لارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة شرايينهم بالتصلب، كما أن هؤلاء الأشخاص المصابين بزيادة الوزن معرضون أيضاً إلى زيادة نسبة تركيز الكوليسترول في الدم مما يزيد من نسبة إصابتهم بتصلب الشرايين للقلب وتزيد نسبة الوفاة بينهم لذلك .

٤ - تضخم عضلة البطن الأيسر: غالباً يزداد وزن القلب في حالات البدانة إلى ازدياد عمل القلب بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم ووجود تصلب الشرايين مما يؤدي في النهاية إلى حدوث هبوط في القلب .

٥ - **عسر التنفس**: يشكو الشخص السمين من عسر التنفس عند قيامه بأي مجهود، ويرجع إلى زيادة العبء الملقى على عمليات التنفس نتيجة لزيادة وزن الجسم وعدم قيام هؤلاء بأي نوع من أنواع الرياضة، بجانب ذلك نجد أنه في حالة الإصابة بالبدانة الشديدة لا تقوم الحويصلات الرئوية بدورها على الوجه الأكمل، وهكذا نفل القدرة الحيوية للرتين مما يؤدي إلى انخفاض في تركيز الأوكسجين وزيادة تركيز ثاني أكسيد الكربون في الدم، وقد ينتج عن ذلك حدوث زيادة في عدد كرات الدم الحمراء عن معدلها الطبيعي مع ارتفاع في ضغط الدم الرئوي، وحدث تضخم في عضلة البطين الأيمن، وهنا يلهث المريض عند قيامه بأي مجهود، كما يصاب بآلام في المفاصل ورغبة شديدة في النوم، وفي أغلب الحالات يحدث هبوط بالبطين الأيمن في القلب، والعلاج هنا، هو إنقاص وزن المريض، وبذلك يحدث الشفاء الكامل.

٦ - **مرض السكر**: فالسمنة ليست السبب الرئيسي في الإصابة بمرض السكر، ولكنها تنشأ كنتيجة للإصابة بهذا المرض، فالإحصائيات تؤكد أن نسبة الإصابة بمرض السكر ترتفع بين الأشخاص أصحاب الأوزان الثقيلة، ونفل بين الأشخاص النحفاء، فكلما زاد وزن الشخص عن وزنه المثالي ازدادت نسبة تعرضه للإصابة بمرض السكر.

٧ - **من نتائج البدانة**: تضخم المعدة والأمعاء، والأعضاء الأخرى، ويصحب ذلك سرعة امتصاص المواد الغذائية من الأمعاء، وهكذا تؤدي البدانة إلى إصابة الجهاز الهضمي بأحد الأمراض الآتية:

أ - **حصوة المرارة**: وقد جد أن هناك علاقة بين تكوين هذه الحصوات وبين زيادة وزن الشخص خاصة الذين نقل أعمارهم عن خمسين عاماً.

ب - **فتق الحجاب الحاجز**: فقد تؤدي البدانة إلى إنزلاق جزء من المعدة خلال الحجاب الحاجز واستقراره في منطقة الصدر، وينتج عن ذلك من زيادة الضغط داخل التجويف البطني مع ضعف في العضلات التي تمنع المعدة من هذا الإنزلاق، ونتحسن هذه الحالة كثيراً إذا تم انقاص الوزن، وقد تؤدي هذه العوامل أيضاً إلى الإصابة بفنق في البطن أو بدوالي في الأوردة الدموية.

٨ - **التهابات الجلد**: يؤدي ترسيب الدهن بكثرة تحت الجلد إلى زيادة تعرضه للالتهابات وخصوصاً في المناطق الرطبة منه مثل ما بين الفخذين أو ما تحت الثديين.

٩ - مضاعفات الهيكل العظمي: نتيجة لازدياد الحمل الملقى على الهيكل العظمي فإن كثيراً من الأشخاص البدناء يعانون من نفرطح (نفلطح) القدمين أو من الالتهابات المزمنة للمفاصل والعظام، ويشكو كثيراً من مرضى السمعة من آلام الركبتين كذلك.

١٠ - زيادة التعرض لمضاعفات العمليات الجراحية: فيختلف موقف المريض السمين عندما يدخل غرفة العمليات لإجراء جراحة، فمرحلة التحذير قد تكون خطيرة بالنسبة له وتحتاج إلى مهارة خاصة وذلك لازدياد العبء الملقى على عملية التنفس وعلى عضلة القلب، أما أثناء الجراحة فقد يجد الجراح صعوبة في الوصول إلى غابته بسبب الشحم المتراكم تحت الجلد والذي يؤدي أيضاً إلى تلوث الجرح بالميكروبات فيما بعد.

١١ - قصر العمر بسبب البدانة أو السمعة: فقد أكدت جميع الدراسات أن الزيادة في كمية الشحم عن المعدل الطبيعي ذات تأثير ضار، وتؤدي إلى إنخفاض متوسط فترة الحياة عن معدلها الطبيعي، ويحدث ذلك نتيجة للتعرض للإصابة بالأمراض والمضاعفات سالفة الذكر، وقد ثبت أنه إذا زاد الوزن بمقدار ١١ - ١٢ كيلو جرام عن الوزن الطبيعي لرجل عمره خمسة وأربعين عام فإنه من المتوقع أن تقل فترة حياته بمقدار الربع عن المعدل الطبيعي.



البرد

النهج: قال الإمام علي (ع): توقوا^(١) البرد في أوله وتلقوه في آخره، فإنه يفعل في الأبدان كفعله في الأشجار^(٢)، أوله يحرق^(٣)، وآخره يورق^(٤).

عن عامر الشعبي، قال: قال زر بن حبیش: قال أمير المؤمنين (ع): أربع كلمات في الطب لو قالها بقراط أو جالينوس لقدم أمامها^(٥) مائة ورقة ثم زينها بهذه الكلمات وهي قوله «توقوا البرد - إلى قوله - يورق». ثم قال: وروي: توقوا الهواء^(٦).

في الذين أضرَّ بهم البرد

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: البرد يفعل في الأبدان على الإطلاق أفعالاً: التكثيف، والتحصيف، وجمع الحرارة الغريزية في باطن الأعضاء، ثم نطفئها آخر الأمر، ثم الهلاك.

(١) وتوفى وانفى بمعنى، أي احترروا واحفظوا أبدانكم من البرد أول الشتاء بالثياب وبحوها، والتلفي الاستفصال.

(٢) إحرافه إسقاط الورك (الأوراق) والمنع من النمو.

(٣) والإيراق. إنبات الورق.

وروا عن النبي (ص): اغتنموا برد الربيع فإنه يفعل بأبدانكم ما يفعل بأشجاركم، واجتنبوا برد

الخريف فإنه يفعل بأبدانكم ما يفعل بأشجاركم. (بحار ج ٥٩ ص ٢٧١).

(٤) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٧١ ح ٦٨ عن النهج.

(٥) لقدم أمامها: أي لحفظها أو في وصفها ومدحها.

(٦) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٧١ ح ٦٩

والبرد يقاوم إما بالمزاج الطبيعي البارد، إذ الشيء لا يتفاعل عن شبيهه بل عن ضده،
أو بالمزاج الحار القوي الممانع، فإن الضد إذا فوي على مدافعة الضد لم يتفاعل عنه .
والبرد، إذا فعل التكتيف فقط ولم يتعد عنه، أوجب منع البخارات عن التحلل في
الأبدان الممثلة، وخبث، وحذب العفونة وعوارض العفونة .
وأما الأبدان النقية، فإن التكتيف المعتدل يوجب فيها حصر الحرارة الغريزية حتى
تجتمع فتقوى، فيجود فيها مصم الغذاء ونضج الاخلط أبلغ وأكثر .
وأما إذا فوي البرد حتى يعلقل باطن العضو، فإنه لا محالة بطفئ الحرارة الغريزية .
فإن تدورك سرباً بضدها، أعني بما يجذبها من المبادي التي هيئت في الطبيعة لها، وإلا
عمن العضو، لأن العفونة تابعة لتعطيل الرطوبة عن الحرارة الغريزية المدبرة لها، ولاستبلاء
الحرارة العرصية عليها حتى يتصرف فيها، لا على نحو ما يتصرف فيها الحرارة الغريزية

علاج دخول العلق^(١) منافذ البدن

رووا أن تسعة إخوة أو عشرة في حي من أحياء العرب كانت لهم أخت واحدة، فقالوا لها: كل ما يرزقنا الله نطرحه بين يديك، فلا نرغب في التزويج فحميتنا لا نحمل ذلك، فوافقتهم في ذلك ورضيت به وقعدت في خدمتهم وهم يكرمونها.

فحاضت يوماً فلما طهرت أرادت الاغتسال وخرجت إلى عين ماء كانت بفرب حبيهم فخرجت من الماء علقه، فدخلت في جوفها وقد جلست في الماء، فمضت عليها الأيام والعلقة تكبر، حنى علت بطنها، وظن الإخوة أنها حبلى وقد خانت، فأرادوا قتلها.

فقال بعضهم: نرفع أمرها إلى أمير المؤمنين علي (ع) فإنه بنولى ذلك.

فأخرجوها إلى حضرته وقالوا فيها ما ظنوا بها، واستحضر علي (ع) طستاً مملوءاً بالحمأة، وأمرها أن تقعد عليه، فلما أحست العلقه رائحة الحمأة نزلت من جوفها الخبر^(٢).

قد روى جهم غفير من علمائنا منهم شاذان بن جبرئيل، ومن المخالفين منهم أسعد بن إبراهيم الأردبيلي المالكي، بأسانيدهم عن عمار بن ياسر وزيد بن أرفم، قالوا: كنا بين يدي أمير المؤمنين (ع) وإذا بزعة عظيمة، وكان على دكة القضاء، فقال: يا عمار، انت بمن على الباب. فخرجت وإذا على الباب امرأة في قبة على جمل وهي نشكي ونصيح: يا

(١) العلق: يفتح العين واللام: دود أسود وأحمر، يكون بالماء يعلق بالبدن ويمص الدم. (حياة الحبراء الدميري).

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٦٦ - ١٦٧ ح ١.

غياث المستغيثين، إليك توجهت وبولبك نوسلت، فبيض وجهي، وفرّج عني كربني. قال عمار: وحولها ألف فارس بسبوف مسلولة، وفوم لها، وفوم عليها. فقلت: أجيئوا أمير المؤمنين(ع)، فنزلت المرأة، ودخل القوم معها المسجد، واجتمع أهل الكوفة، فقام أمير المؤمنين(ع) وقال: سلوني ما بدا لكم يا أهل الشام: فنهض من بينهم شيخ وقال: يا مولاي!

هذه الجارية ابنتي فد خطبها منوك العرب، وقد نكست رأسي بين عشيرتي عاتق حامل، فاكشف هذه الغمة.

فقال(ع): ما نفولين يا جارية؟ قالت: مولاي أمّا قوله إني عاتق صدق، وأما قوله أني حامل فوحدك يا مولاي ما علمت من نفسي خبائه فط. فصعد(ع) المنبر وقال: عليّ بداية الكوفة! فجاءت امرأة تسمى «البناء» وهي فاهلة نساء أهل الكوفة فقال لها: اضربي بينك وبين الناس حجاباً وانظري هذه الجارية عاتق^(١) حامل أم لا. ففعلت ما أمر(ع) به ثم خرجت وقالت: نعم، يا مولاي هي عاتق حامل.

فقال(ع): من منكم بفدر على قطعة ثلج في هذه الساعة؟ قال أبو الجارية: الثلج في بلادنا كثير، ولكن لا نفدر عليها ههنا.

قال عمار: فمد يده من أعلى منبر الكوفة وردّها وإذا فيها قطعة من الثلج بفطر الماء منها، ثم قال: يا دابة، خذي هذه القطعة من الثلج، واخرجي بالجارية من المسجد، واتركي تحتها طستاً، وضعي هذه القطعة مما يلي الفرج، فسترى علقمة وزنها سبعمانه وخمسون درهماً! ففعلت ورجعت بالجارية والعلقمة إليه(ع) وكانت كما قال(ع).

ثم قال(ع) لأبي الجارية: خذ ابنتك، فوالله ما زنت ولكن دخلت الموضع الذي فيه الماء، فدخلت هذه العلقمة، وهي بنت عشر سنين، وكبرت إلى الآن في بطنها.

(١) قال الجوهري: جارية عاتق أي شابة أول ما أدركت فخدوت في بيت أهلها ولم تبن إلى زوج.

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٦٧ - ١٦٨ ح ٢.

قال المجلسي رحمه الله، والروايات طويلة مختلفة الألفاظ، افترضنا على موضع الاتفاق والحاجة. والروايتان تدلان على أن العلق قد دخل شيئاً من منافذ البدن يمكن إخراجها بإدناء الحمأة والثلج إلى الموضع الذي هي فيه.



الحفظ

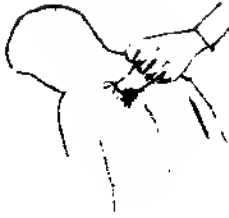
عن علي(ع): من أخذ من الزعفران^(١) الخالص جزء، ومن السعد^(٢) جزء، ويضاف إليهما عسلاً، ويشرب منه مثقالين في كل يوم فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ أن يكون ساحراً^(٣).

(١) الزعفران: ما جاء عنه في (القاموس الطبي النباتي): الاسم العربي: زعفران. الاسم الشائع: جادي - عبير - رهبان.

نبات عشبي بصلي، بري وزراعي، نزيدي وطبي، موطنه: منطقة الشرق، الهند، أندونيسيا.

(٢) السعد: ما جاء عنه في (المعجم الطبي النباتي) الاسم العربي: سعد. الاسم الشائع: جعد. طبيعة النبات: نبات عشبي معمر، بري وزراعي. موطنه: حوض البحر المتوسط. قال ابن سينا: نبات له ورق يشبه الكرات، غير أنه أطول وأرق وأصلب، وله ساق طولها ذراع، أو أكثر، وساقه ليست مستقيمة، بل فيها اعوجاج.

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٧٢ - ٢٧٣ ح ٧٢.



الحجامة

عن أبي عبدالله (ع) عن أبيه، عن آبائه، عن أمير المؤمنين (ع) قال: توقوا الحجامة يوم الأربعاء والخميس، فإن يوم الأربعاء يوم نحس مستمر، وفيه خلقت جهنم^(١).

عن أبي عبدالله (ع) عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): إن الحجامة تصحح البدن وتشد العقل^(٢).

عن الرضا عن آبائه (ع)، عن أمير المؤمنين (ع) قال: يوم الثلاثاء يوم حرب ودم^(٣).

عن شعيب العرقوفي، عن أبي إسحاق الأزدي عن أبي إسحاق السبيعي عن ذكره أن أمير المؤمنين (ع) كان يغتسل من الحجامة والحمام، قال شعيب: فذكرته لأبي عبدالله الصادق (ع) فقال: إن النبي (ص) كان إذا احتجم هاج به الدم وتبيغ فاعتسل بالماء البارد ليسكن عنه حرارة الدم. وإن أمير المؤمنين (ع) كان إذا دخل الحمام هاجت به الحرارة صب عليها الماء البارد فتسكن عنه الحرارة^(٤).

(١) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١١٤ ح ١٧

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١١٤ ح ١٨

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١١٥ ح ٢٢

(٤) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٢ ح ٤٨

تَقْلًا عَنْ دِيَوَانَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ (ع):

وَمَنْ يَرِدُ الْحِجَامَةَ فَالْثَلَاثَاءُ فَفِي سَاعَاتِهِ هَرَقَ الدَّمَاءَ
وَإِنْ شَرِبَ أَمْرَهُ يَوْمًا دَوَاءً فَتَعَمَّ الْيَوْمَ يَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ^(١)
عَنْ عَلِيٍّ (ع) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): مَنْ احْتَجَمَ يَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ فَأَصَابَهُ
وَضَح^(٢) فَلَا يَلُومُنْ إِلَّا نَفْسَهُ^(٣).

فِي طَبِّ الرَّسُولِ (ص) وَأَهْلِ بَيْتِهِ (ع)

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ (ص) أَنَّهُ قَالَ: احْتَجِمُوا إِذَا هَاجَ بِكُمْ الدَّمُ، فَإِنَّ الدَّمَ رُبَّمَا تَبَيَّغَ بِصَاحِبِهِ
فَيَقْتُلُهُ^(٤).

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): الْحِجَامَةُ فِي الرَّأْسِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ^(٥).

قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع): كَانَ النَّبِيُّ (ص) يَحْتَجِمُ فِي الْأَخْدَعَيْنِ^(٦)، فَأَتَاهُ جَبْرِثِيلُ عَنْ اللَّهِ
تَبَارَكَ وَتَعَالَى بِحِجَامَةِ الْكَاهِلِ^(٧) (٧) (٨).

عَنْ زُرَّارَةَ، عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الصَّادِقِ (ع) أَنَّهُ احْتَجَمَ فَقَالَ: يَا جَارِيَةَ
هَلُمِّي ثَلَاثَ سَكْرَاتٍ. ثُمَّ قَالَ: إِنْ السَّكْرَ بَعْدَ الْحِجَامَةِ يَوْرِدُ الدَّمُ الصَّافِي، وَيَقْطَعُ
الْحَرَارَةُ^(٩).

عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْعَسْكَرِيِّ (ع): كُلُّ الرَّمَانِ بَعْدَ الْحِجَامَةِ، رَمَانًا حُلُوءًا، فَإِنَّهُ يَسْكُنُ

(١) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٩.

(٢) الوضوح: البياض من كل شيء، والمراد به هنا البرص.

(٣) بحار ج ٥٩ ص ١٢٥ ح ٧٠.

(٤) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٠ ح ٤٢.

(٥) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٠ ح ٤٤.

(٦) الأخدعين: في القاموس الأخدع عرق في المحجمتين، وهو شعبة من الوريد. وفي المصباح:
الأخدعان عرقان في موضع الحجامة. وفي النهاية: الأخدعان عرقان في جانب العنق.

(٧) الكاهل: مقدم أعلى الظهر. وفي القاموس: الكاهل - كصاحب: الحارك، أو مقدم أعلى الظهر مما
يلي العنق. وهو الثلث الأعلى، وفيه ست فقر، أو ما بين الكتفين، أو موصل العنق في الصلب.

(٨) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٢ ح ٤٩.

(٩) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٣ ح ٥١ - ٥٢ - ٥٥.

الدم، ويصفي الدم في الجوف^(١).

عن طلحة بن زيد، قال: سألت أبا عبدالله (ع) عن الحجامة يوم السبت، قال: يضعف^(٢).

روى الأنصاري قال: كان الرضا (ع) ربما تبيغه الدم فاحتجم في جوف الليل^(٣).

وعن أبي عبدالله (ع) قال: إياك والحجامة على الريق^(٤).

عنه (ع) قال في الحمام: لا تدخله وأنت مملىء من الطعام، ولا تحتجم حتى تأكل شيئاً، فإنه أدر للعرق وأسهل لخروجه، وأقوى للبدن^(٥).

وروي عن العالم (ع) أنه قال: انحجامة بعد الأكل، لأنه إذا شبع الرجل ثم احتجم اجتمع الدم وأخرج الداء، وإذا احتجم قبل الأكل خرج الدم وبقي الداء^(٦).

عن الكاظم (ع) قال: قال رسول الله (ص): من كان منكم مخنمجاً فليحتجم يوم السبت^(٧).

وقال الصادق (ع) الحجامة يوم الأحد فيه شفاء من كل داء^(٨).

عنه (ع) قال رسول الله (ص): احتجموا يوم الاثنين بعد العصر^(٩).

عن أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله (ص): من احتجم يوم الثلاثاء لسبع عشرة أو تسع عشرة أو لإحدى وعشرين كان له شفاء من داء السنة^(١٠).

(١) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٣ ح ٥٢.

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٣ ح ٥٥.

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٣ ح ٥٦.

(٤) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٤ ح ٥٨.

(٥) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٤ ح ٥٩.

(٦) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٤ ح ٦٠.

قال ابن القيم: نكرو الحجامة عندهم على الشبع، فإنما ربما أوردت سداداً، وأمراضاً رديئة، لا سيما إذا كان الغذاء بارداً غليظاً.

(٧) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٥ ح ٦٤.

(٨) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٥ ح ٦٥.

(٩) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٥ ح ٦٦.

(١٠) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٥ ح ٦٧.

وقال أيضاً: احتجموا لخمس عشر وسبع عشرة وإحدى وعشرين، لا يتبغ بكم الدم فيقتلكم^(١).

عن الصادق(ع) قال: من احتجم في آخر خميس في الشهر آخر النهار سل الداء سلاً^(٢).

وعنه(ع) قال: إن الدم يجتمع في موضع الحجامة يوم الخميس فإذا زالت الشمس تفرق، فخذ حظك من الحجامة قبل الزوال^(٣).

وقال(ع): الحجامة يوم الثلاثاء لسبع عشرة يمضي من الشهر دواء لداء سنة^(٤).

وقال(ع): الحجامة في الرأس شفاء من سبع: من الجون، والجذام والبرص، والنعاس، ووجع الضرس، وظلمة العين، والصداع^(٥).

وعنه(ع) قال: الحجامة تزيد العقل وتزيد الحافظ حفظاً^(٦).

وعنه(ع) قال: الحجامة في النقرة تورث النسيان^(٧).

عن أبي عبدالله(ع) قال: لا تحتجموا في يوم الجمعة مع الزوال، فإن من احتجم مع الزوال في يوم الجمعة فأصابه شيء فلا يلو من إلا نفسه^(٨).

عن سميان بن السمط، قال: قال لي أبو عبدالله(ع): إذا بلغ الصبي أربعة عشر فاحجمه في كل شهر في النقرة، فإنها تجفف لعابه، وتهبط الحرارة من رأسه وجسده^(٩).

عن أبي عبدالله(ع) قال: كان رسول الله(ص) يحتجم يوم الاثنين بعد العصر^(١٠).

(١) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٥ ح ٦٨.

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٥ ح ٧٢.

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٥ - ١٢٦ ح ٧٣.

(٤) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٦ ح ٨٠.

(٥) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٦ ح ٨١.

(٦) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٦ ح ٨٢.

(٧) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢٧ ح ٨٣.

(٨) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٣٠ ح ٩٦.

(٩) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٣١ ح ١٠٠.

(١٠) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٠٩ ح ٤.

عن مقاتل بن مقاتل، قال: رأيت أبا الحسن الرضا(ع) في يوم الجمعة في وقت الزوال على ظهر الطريق يحتجم وهو محرم^(١).

عن أبي جعفر محمد بن علي(ع) قال: ومن احتجم فنظر إلى أول محجمة من دمه أمن من الرمد إلى المحجمة الأخرى^(٢).

تعريف الحجامة

الحجامة عملية جراحية يقصد بها تخفيف أو شفاء الإلتهاب الذي يحصل في أعضاء غائرة لا تصل إليها العمليات الجراحية بدون هذه الوسطة أو نحوها، وذلك بجذب كمية من الدم من مقابل ذلك المكان الملتهب إلى الجلد ثم استخراج هذا الدم إلى الخارج كما في العلق والقص أو حبسه مدة تحت الجلد بحيث ينقطع عن الدورة فيخفف بذلك الإلتهاب المذكور أو الألم الحاصل. ففي الحال الأول أي إخراج الدم يقال للحجامة دموبة.

وفي الحال الثاني جافة وهذا ما يعبر عنه عند العموم بكاسات دم وكاسات هواء.

وطريقة الحجامة في الحالين أن تؤخذ كأس زجاجية ضيقة الفم واسعة البطن حجمها نحو الرمانة الصغيرة تعرف بالمحجمة، ثم تحرق قطعة من الورق أو قليل من الفطن داخلها حتى يزول منها الهواء بواسطة الحرارة وتوضع في الحال على الجلد حيث يراد استخراج الدم أو أن يوضع على الجلد قطعة من كرتون، تركز عليها قطعة صغيرة من شمعة مشتعلة أو كتلة من قطن كذلك، ونوضع المحجمة فوقها فتتفرغ من الهواء بالحرارة وتلتصق بالجلد التصاقاً محكماً فتنجذب الدم وغيره من المواد المصلية بقوة الجذب وبتنفع الجلد ويتقرب ويحمر وتبقى المحجمة لاصقة به مدة كافية لمنع اشتراك هذه الكمية من الدم في الدورة.

(١) بحار ج ٥٩ ص ١١٦ ح ٢٤.

قال الصدوق - رحمه الله -: في هذا الحديث فوائد: أحدها: إطلاق الحجامة في يوم الجمعة عند الضرورة، ليعلم أن ما ورد من كراهة ذلك إنما هو في حالة الاختيار. والثانية: الإطلاق في الحجامة في وقت الزوال، والثالثة: أنه يجوز للمحرم أن يحتجم إذا اضطر ولا يحلق مكان الحجامة، ولا قوة إلا بالله.

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٢١ ح ٤٧.

هذا في الحجامة الجافة، وأما إذا أريد إخراج الدم فيجب أن يجرح الجلد جرحين أو ثلاثة أو أربعة حفيفة كما يعمل في التشريط ثم توضع الحجمة على الكففة المذكورة، فعند تراكم الدم على ما سبق يخرج من تلك الجروح إلى المحجمة، فإذا امتلأت نزعتم أعيدت تكراراً بقدر الكمية المراد إخراجها من الدم وطريقة نزعها أن بكس بالأصبع على الجلد قرب حافة المحجمة فيدخل الهواء من تلك الفرجة التي تفتح بين الجلد وحافة المحجمة فتتفك.

وقد تكون المحجمة مثقوبة من الوراء ثقباً صغيراً بمنص منه الهواء بالدم، أو ذات أنبوبة يمتص منها بواسطة طلمبة ماصة وذلك بغني عن إخراج الهواء منها بالحراة كما ذكر آنفاً.

استطبابات الحجامة ومواقع تطبيقها

سأقدم الكلام على استطبباتها في الطب الحديث (أي دواعي استعمالها طبياً) لنستطيع أن نقيم استطبباتها في الطب النبوي، ولأنه يمكن أن نحري شعبياً، وخاصة في الأماكن الخالية من الأطباء، أو البعيدة عن المراكز الطبية وريثما يأتي الطبيب، شأنها كشأن تطبيق محتويات صيدلية المنزل.

استطبباتها في الطب الحديث:

١ - **الحجامة الجافة:** بينتُ أن الدم في الحجامة الجافة يخرج من العروق الدفان محدثاً كدمة، وبذلك يجف أو يزول احتقان المناطق الواقعة تحت موضع الحجامة، بالإضافة إلى حوادث انعكاسية أخرى ذات تأثير بين في تسكين الألم وتخفيف الاحتقان.

ومن استطببات هذه الحجامة الجافة: آفات الرئة الحادة واحتفانات الكبد والتهابات الكلية والتهاب النامور والعصابات القطنية والوربة^(١).

ويمكن أن تقوم الحجامة الجافة مقام الاستدماء الذاتي لدى الأطفال أو لدى من يتعذر العثور على أوردهم من الكهول والاستدماء الذاتي (نقل الدم من عرق المريض وحفنه في عصله الأنوي) طريقة عامة في إزالة التحسس^(٢).

(١) عمه لأدوية الاستدماء المذكور عرفة مرهون

(٢) أم ص الحجل الأستاذ الدكتور حسين سبيح محنت إزالة التحسس.

٢ - **الحجامة المبرغة:** تزيد على الحجامة الجافة إخراج الدم بشرط مكان الحجامة الجافة .

وهي نوع من الفصادة الموضوعية استعملت في الطب الحديث أيضاً في المجالات التالية، وخاصة قبل اكتشاف الأدوية الكثيرة في النصف الثاني من القرن العشرين . ومع ذلك نبغى هذه الحجامة مفيدة داعمة للأدوية الأخرى . واستطابانها هي :^(١)

١ - **الاحتقانات:** احتقانات الرئة، واحتقان الكبد، ووذمة الرلة الحادة، وهذه تتطلب سرعة الإسعاف، فيجوز للممرضة في هذه الحالة أن تقوم بإجراء الحجامة المبرغة على الظهر إذا تأخر الطبيب .

٢ - **الالتهابات:** كالتهاب التأمور والتهاب الكلية الحاد (فصور كلوي حاد) .

٣ - **الآلام العصبية القطنية والوربية والوجع الناجس،** حيث تؤثر الحجامة مسكنة سواء كانت جافة أو مبرغة وتوضع المحاجم في الآلام العصبية القطنية جانبي العمود القطني وليس علي العجز، أما في الآلام الوربية فتوضع المحاجم على الظهر .

٤ - **لأخذ الدم** للفحص المخبري، وخاصة حينما لا يمكن أخذ الدم ببزل الوريد، ولا سيما في الأولاد .

٥ - **لتقوم مقام الفصد العام.** وذلك عندما لا يتمكن الطبيب من بزل الوريد بإبرة غليظة، ولا يرغب أن يجرحه بالمبضع، وقد بوصي الطبيب ذوي المرض بأن يجروا له حجامة دامة، إذا ظهرت بعض الأعراض لديه من زلة وزرقة بسبب إصابته بآفة قلبية أو ارتفاع نوتر شديد . أما مضادات الاستطباب للحجامة المبرغة فهي: الإنتان الجلدي والإنتان العام والداء السكري، وعند الأشخاص ضعيفي البنية، وعندما يخشى من استمرار النزف مكان التشريط بسبب وجود اضطرابات في أزمنة النزف والنحش^(٢) . والبروترميين الحادثة في بعض الأمراض كالناعور وفصور الكبد . .

استطباباتها في العهد الجاهلي:

تفيد الأحاديث النبوية أن الحجامة من الطرق العلاجية الشائعة شعباً عند العرب في

(١) مفبسة من كتب علم الأدوية، ومباحث في الجراحة الصغرى، ومن النمريض

(٢) التبختر: خثر: غلظ وتخن فهو خائر وخثراناً .

الجاهلية ولا توجد نصوص تعين استطبابتها في العهد النبوي، حيث عاصر كثير من المسلمين الأوائل جزءاً من العهد الجاهلي .
استطبابتها في هدي النبوة والأئمة:

١ - **تبليغ الدم:** التبليغ في اللغة الزيادة من قولهم: بغى فلان على فلان أي زاد عليه .
قال أبو عبدالله الكسائي: التبليغ: التهيج .

وفي لسان العرب: تبليغ به الدم: هاج به، وذلك حينما تظهر حموته في البدن، وإلى لفظ التبليغ ترجم مؤلفو القاموس الطبي الموحد كلمة Hypeshemic .

فنبليغ الدم بمعنى زيادته أو نهيجه يحدث أكثر ما يحدث في ارتفاع التوتر الشرياني، وخاصة الأحمر، أي المترافق باحتقان الوجه والملنحمنين والشفنتين واليدين والقدمين، كما يحدث في فرط الكريات الحمر الحقيقي الذي منه ما يكون ثانوياً لعلل مختلفة، ومنه ما يكون بدنياً أي أساساً نادراً .

ومن أسباب الثانوي العلل القلبية الخلقية مع الزرقة، وارتفاع التأمور والتضيقات الرئوية التي نغيق التدمية، وتصلب الشريان الرئوي، والآفات الرئوية الليفية من منشأ إفرنجي، وفرط الكريات الحمر في الارتفاعات، وفرط الكريات الحمر السمي، وسل الطحال وكبسته المائية. ولم تشخص تلك الأمراض قديماً ولم نفرق عن بعضها. وإنما اكتفى بذكر العلامة السريرية المشتركة وهي تبليغ الدم .

ومن الأعراض المشاهدة في فرط التوتر الشرياني، وفي الأمراض التي يحدث فيها فرط الكريات الحمر الحقيقي، يذكر الصداع وحس الامتلاء في الرأس والدوار وسرعة الانفعال، وقد نحدث اضطرابات بصرية .

ومن الأدوية المفيدة في تلك الأحوال الفعالة والحجامة المبرغة (الدامية) .

وردت كلمة تبليغ الدم وبعض ارتفاع التوتر الشرياني وفرط الكريات الحمر في أحاديث الرسول (ص) والأئمة (ع) .

٢ - **أوجاع الرأس أو الصداع:** قد يكون الصداع ظاهرة وحيدة، دون وجود أعراض مشاركة أخرى، وقد يكون مشاركاً لأعراض أخرى .

ومن جملة أسباب الصداع كظاهرة وحيدة، وأكثرها حدوثاً الصداع المرافق لفرط

التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم) والصداع الوعائي الذي قد يتظاهر بشقيقة، ولقد مر وصفه عليه الصلاة والسلام الحجامة للمصاب بتبيغ الدم.

٣ - **الحجامة بعد التسمم**: يقر الطب الحديث بفائدة الفصادة في بعض التسممات، ويرى إجراء نقل الدم بعدها ومن البدهي أنه عندما لا يتمكن الطبيب من بزل الوريد بإبرة غليظة، ولا يرغب أن يخرج الوريد بالمبضع، فإن الحجامة التي تعتبر نوعاً من الفصادة الموضوعية هي ملجؤ الوحيد.

عن عبدالله بن جعفر: أن النبي (ص) احتجم بعدما سم .

٤ - **الحجامة في الأخدعين والكاهل**: في القاموس المحيط: الأخدعان: عرفان في جانبي العنق والكاهل: ما بين الكتفين وهو منقدم الظهر.

وفي لسان العرب: الأخدعان: عرفان خفيان في موضع الحجامة من العنق. وربما وفعت الشرطة على أحدهما فينزف صاحبه، لأن الأخدع شعبة من الوريد.

يسمى الأخدع في الطب الحديث الوريد الوداجي الخارجي الخلفي وهو يصب في الوريد الوداجي الخارجي (الظاهر) وعلى هذا، فإن الحجامة في الأخدعين تحتاج إلى دقة بأن تكون الشرطة سطحية غير عميقة. وتقوم مقامها الحجامة في الكاهل، وهذه أبعد من العروق الكبيرة وأسلم.

وأستمر استعمال الحجامة في الأخدعين والكاهل في عهود النهضة الإسلامية العربية، وقد ذكرها مع استطبباتها ابن سينا في القانون.

ولا تزال الحجامة الدامية على الكاهل تستعمل حتى أيامنا هذه وفي الطب الحديث أيضاً.

الفوائد الطبية للحجامة

* تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية عن طريق التدليك القوي للعضلات والنفعل الخلوي بين أنسجة الجسم.

* تنشيط العمليات الحيوية في طبقات الأنسجة تحت الجلد، وبين العضلات حيث تتخلص من فضلات التعب، وتحسن النغمة العضلية، والحالة العامة للعضلات.

* تقلل حالات الورم الناتجة عن ضعف نشاط الدورة الدموية، وخاصة إجهاد المسافين والإصابة بالشد أو التمزق العضلي أو الكدمات الشديدة.

* تساعد كثيرا في إزالة التهابات الألياف العضلية والأنسجة العصبية وتفيد في تنبيل الشعور بالألم والتهابات عرق النساء وأوجاع الرد والآلام الروماتيزمية والصدفية والعصبية.

اختيار الأيام للحجامة: قال المحلّسي في (البحار) ظهر من الأخبار المتقدمة رجحان الحجامة يوم الخميس والأحد بلا معارض، وأكثر الأخبار ندل على رجحانها في يوم الثلاثاء لا سيما إذا صادف بعض الأيام المخصوصة من الشهور العربية أو الرومية، وبعارضه بعض الأخبار.

وبظهر من أكثر الأخبار رجحان الحجامة يوم الإثنين، وبعارضه ما مر من شومه مطلق في أخبار كثيرة، ونوهم التقية لتترك المخالفين به في أكثر الأمور.

وأما الأربعاء فأكثر الأخبار ندل على م جوحه الحجامة فيها، وبعارضه بعض الأخبار، ويمكن حملها على الضرورة

والسبب أيضا الأجر فيه متعارضة، ولعل الرجحان أقوى وكذا الجمعة ولعل الدعي فيه أقوى. ثم جميع ذلك بما هو مع عدم الضرورة، فأما معها بحور في أي وقت كان لا سيما إذا قرأ آية الكرسي

قال الشهيد (رحمه الله) في الدروس: ستنحب الحجامة في الرأس، فإن فيها شفاء من كل داء، وتكره الحجامة في الأربعاء والسبب خوفا من الوضع، إلا أن يتبع به الله أي يهيج، فيحننهم متى شاء بآية الكرسي، يسجد لله وبصلي على النبي وآله

فوائد الحجامة: أنها ترفع الحجامة، فيها تنقى سطح البدن أكثر من القصد، والقصد لأعماق البدن أفضل، والحجامة ستخرج من نواحي الجلد.

الإمام الرضا (ع) في الرسالة الذهبية) قال: أعلم يا أمير أن الحجامة إنما يؤخذ دمها من صفار العروق المشوثة في اللحم ومصداق ذلك أنها لا تضعف القوة عما يوجد من الضعف عند القصد.

وحجامة النقرة تنفع من ثقل الرأس

[قال الشيخ ابن سينا في القانون] «الحجامة على النقرة حليقة الأكحل تنفع من ثقل الحجبين، وتحفف الجفص، وتنفع من حر العين» وقال الرازي في الحاوي ٢٦٤ / ١ «إن دام الصداع وعنى، أحجم انقرة».

وحجامة الأخدعين يخفف عن الرأس، والوجه، والعين، وهي نافع لوجع الأضراس

[قال الشيخ ابن سينا في القانون:] «الحجامة على الأخدعين حليقة الضيقال تنفع من ارتعاش الرأس وينفع الأعضاء التي في الرأس: مثل الوجه، والأسنان، والصرس، والأذنين، والعيبس، والحلق والأنف».

وربما ناب الفصد عن جميع ذلك، وقد يحنجم تحت الذفر لعلاج القلاع في الفم، وفساد اللثة، وعبر ذلك من أوجاع الفم.

[قال الشيخ ابن سينا في القانون:] «الحجامة تحت الذفر تنفع الأسنان والوجه والحلقوم، وتنفي الرأس والفكين».

وكذلك الحجامة بين الكتفين تنفع من الحمقان الذي يكون مع الامتلاء بالحرارة. والتي نوضع على السافين فد ينقص من الامتلاء نقصا بنا وينفع من لأوجاع المزمة في الكلى والمثانة والأرحام، وبدر الطمث، غير أنها مهكة للجسد وقد يعرض منها العشي الشديد إلا أنها تنفع ذوي البثور والدمامل.

[قال الشيخ ابن سينا في القانون:] «والحجامة على الساق تنفي الدم وتدر الطمث».

والذي يخفف من ألم الحجامة تخفيف المص أول ما نضع المحاجم، ثم يدر المص قليلاً والثواني أزيد من المص في الأوائل وكذا التوالث فصاعداً، وبمقدار عت. الشرط حتى يحمر الموضع جيداً بأكبر المحاجم ويلين المشرط على جلود لين. مسح الموضع قبل شرطه بالدهن.

توقيت الحجامة: قال صاحب القانون: «أوقاتنا في النهار. لساعة الثانية أو الثالثة ويجب نوقيتها بعد الحمام، إلا في دمه غليظ: فيجب أن نستحم، ثم بحم ساعة، ثم يحنجم».

وقال الشيخ في القانون أيضاً: يؤمر باستعمال الحجامة لا في أول الشهر، لأن الأخطا لا تكون قد تحركت وهاجت، ولا في آخره لأنها قد نقصت، بل في وسط الشهر حين نكون الأخطا هائجة تابعة في تزايدها لتزايد النور في جرم القمر، يزداد الدماغ في الأتحاف، والمياه في الأنهار ذوات المدّ والجزر، وأفضل أوقاتها في النهار هي الساعة الثانية والثالثة.

قال الإمام الرضا(ع) في الرسالة الذهبية: فإذا أردت الحجامة فليكن في اثني عشرة ليلة من الهلال إلى خمسة عشرة، فإنه أصبح لبدنك، فإذا نقص الشهر فلا تحتجم إلا أن تكون مضطراً إلى ذلك وهو لأن الدم ينقص في نقصان الهلال ويزيد في زيادته.

ولكن الحجامة بقدر ما يمضي من السنين ابن عشرين سنة يحتجم في كل عشرين يوماً، وابن ثلاثين سنة يحتجم في كل ثلاثين يوماً واحدة، وكذلك ابن الأربعين سنة يحتجم في كل أربعين يوماً فما زاد بحسب ذلك.

الحجامة في عدة مواضع من البدن: قال ابن سينا في (القانون): الحجامة على النقرة خليفة الأكحل، وينفع من ثقل الحاجبين و (العينين) وبجفف الجفن، وينفع من جرب العين والبخر في الفم. وعلى الكاهل خليفة الباسليق، وينفع من وجع المنكب والحلق. وعلى أحد الأذنين خليفة القيغال وينفع من ارتعاش الرأس، وينفع الأعضاء التي في الرأس مثل الوجه والأسنان والضررس والأذنين و (العينين) والحلق والأنف.

لكن الحجامة على النقرة تورث النسيان حقاً كما قال سيدنا ومولانا صاحب شريعتنا محمد(ص)، فإن مؤخر الدماغ موضع الحفظ، وتضعفه الحجامة. وعلى الكاهل يضعف فم المعدة، والأخدعية ربما أحدثت رعشة الرأس، فلتسفل النقرة ولتصعد الكاهلية قليلاً إلا أن يتوخى بها معالجة نزف الدم والسعال، فيجب أن تنزل ولا تصعد.

وهذه الحجامة التي تكون على الكاهل وبين الكتفين نافعة من أمراض الصدر الدموية، والربو الدموي، لكن تضعف المعدة، ونحدث الخفقان، والحجامة على الساق يقارب الفصد، وينقي الدم، وبدر الطمث، ومن كانت من النساء بيضاء متخلخلة رقيقة الدم فحجامة الساقين أوفق لها من فصد الصاقن.

والحجامة على القمحورة وعلى الهامة ينفع - فيما ادعاه بعضهم - من اختلاط العقل والدوار، ويطوى - فيما قالوا - بالشيب. وفيه نظر، فإنها قد تفعل ذلك في أبدان دون أبدان

وفي أكثر الأبدان تسرع بالشيب، ونضر بالذهن، ونفع من أمراض العين، وذلك أكثر منفعاتها، فإنها تنفع من جربها وبثورها من المورسج، ولكنها تضر بالدهن، وتورث بلهاً ونسياناً ورداءة فكر، وأمراضاً مزمنة، وتضر بأصحاب الماء في العين، إلا أن تصادف الوقت والحال التي يجب فيها استعمالها، فربما لم تضر والحجامة تحت الذفن ينفع الأسنان والوجه والحلقوم، وبنقي الرأس والفكين.

والحجامة على القطن نافعة من دمايل الفخذ وجربه وبثوره، ومن النقرس والبواسير وداء الفيل ورياح المثانة والرحم ومن حكة الظهر فإذا كانت هذه الحجامة بالنار شرط أو غير شرط نفعت من ذلك أيضاً. والتي بشرط أقوى في غير الريح، والتي بغير شرط أقوى في تحليل الريح البارد واستئصالها ههنا، وفي كل موضع.

والحجامة على الفخذين من فدام ينفع من ورم الخصيين وخراجات الفخذين والساقين، وعلى أسفل الركبتين، فالتى على الفخذين ينفع من الأورام والخراجات الحادثة في الأليتين، وعلى أسفل الركبة تنفع من ضربان الركبة الكائن من أخلط حار، ومن الخراجات الرديئة والقروح العتيقة في الساق والرجل، والتي على الكعبين تنفع من أجناس الطمث، من عرف النسا والنفرس.

آداب الحجامة: الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية) قال: يجب في كل ما ذكرناه من إخراج الدم اجتناب النساء قبل ذلك باثني عشرة ساعة.

[قال الأطباء: بعده أيضاً كذلك، بل هو أضر، ويمكن أن يكون التخصيص لظهور الضرر وبعده، أو لعدم وقوعه غالباً لطرو الضعف المانع منه].

ويحتجم في كل يوم صباح صاف لا غيم فيه ولا ريع شديدة، وبخرج من الدم بفدر ما يرى نغيره، ولا تدخل يومك ذاك الحمام فإنه يورث الداء. واصبب على رأسك وجسدك الماء الحار ولا تفعل ذلك من ساعتك.

وإياك والحمام إذا احتجمت فإن الحمى الدائمة تكون فيه، فإذا اغسلت من الحجامة فخذ خرفة مرغري [في الغاموس: المرغر والمرغري، وبمد إذا خفف، وفد تفنح الميم في الكل: الزغب الذي تحت شعر العنز] فألقها على محاجمك [مواضع الحجامة] أو ثوباً ليناً من قز [نوع من الإبريسم] أو غيره وخذ قدر حمصة من الترياق الأكبر [الترياق: البلاء وبالدال يطلق على ما له باد زهرية ونفع عظيم، وهو الآن يطلق على الهادي الأكبر

الذي ركه اندروماخس القديم وفي مدة يسمى نرياف الأربع . انظر تركيبه مفصلاً في تذكره أولي الالباب ٩٢/١ وفيه أيضاً أنه ينفع للحذام والبرص واحتلاط العغل والفالج والاسنرخاء والنشنج والاختلاج والصرع[.

فاشربه به إن كان شتاء، وإن كان صيفاً فاشرب السكنجبين من العنصلي فإنه الترياف الأكبر، وامزجه بالشراب المفروح المعتدل وناول، أو بشراب الفاكهة . [في القاموس : العنصل - كقنفذ وجندب، ويمدان : البصل البري، ويعرف بالأشغال، ويبصل الفار، نافع لداء الثعلب والفالج والنساء وخله للسعال المزمن والربو والحشرة، ويقوى البدن الضعيف] فإن نعد ذلك فشراب الأترج، فإن لم تجد شيئاً من ذلك فتناوله بعد علكه ناعماً تحت الأسنان واشرب عليه جرعة ماء فافر .

وإن كان في زمان الشتاء والبرد فاشرب عليه سكنجبياً عسلياً فإنك منى فعلت ذلك أمنت من اللقوة [مرض يميل به الوجه إلى جانب أنظر حياة الحيوان ٣١٩/٢] والبرص [بباض يظهر في ظاهر البدن لفساد المزاج انظر القاموس ١٩٢/٢] والبهن [بباض رقيق بعترى ظاهر البشرة لسوء مزاج العضو إلى البرودة، وغلبة البلغم على الدم انظر القاموس ٢٢٣/٣] والجذام بإذن الله تعالى .

ومص من الرمان الإمليس [هو الذي لا يكون في حبه نوى] فإنه يفوتى النفس وبحبي الدم .

ولا تأكل طعامك مالحاً بعد ذلك بثلاث ساعات فإنه يخاف أن يعرض من ذلك الجرب .

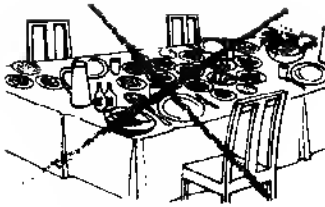
وإن كان شتاء : فكل من الطباهيج إذا احتجمت [جمع طيهوج : وهو طائر يعرف بالأندلس بالضريس . وهو شبيه بالحجل الصغير غير أن عنقه أحمر ومنفاره ورجله أحمران مثل الحجل وما نحت جناحه أسود وأبيض ومنه ما يسمى المنهاج أجوده السمين الرطب الخريفي وهو معتدل الحل ينفع النافهين . انظر الجامع لمفردات الأدوية ١٠٥/٣] واشرب عليه من ذلك الشراب الذي وصفته لك .

وادهن موضع الحجمة بدهن الخيري، وماء الورد، وشيء من مسك [قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١٥٦/٤ عن ابن ماسه : أنه يسخن الأعضاء الخارجة ويقويها إذا ضعفت إذا وضع عليها وقال الشيخ الرئيس في القانون ٣٦٠/١ إذا

حل في الأدهان المسخنة وطلبي بها فقار انظهر نفع من الخدر [.
وصب منه على هامتك ساعة تفرع من حجامتك

وأما في الصبغ: فإذا احتجمت فكل السكباج [فارسية مرق يعمل من اللحم
والخل] والهلام والمصوص والخامير [الهلام - كغراب: "طعام من لحم عجل بجلده، أو
مرق السكباج المبرد المصفى من الدهن" المصوص - كصور: "طعام من لحم بطيخ وينقع
في الخل، أو يكون من لحم الطير خاصة انظر الفاموس". والخامير: لم أعثر على معناها،
ولعلها تحريف "البحامير" وهو اللحم الذي يأكلونه بالخل والخردل والارار انظر
وسائل الشبعة ١٦ / ٣٧٤]

وصب على هامتك دهن السفسج، وماء ورد، وشبثا من كافور واشرب من ذلك
الشراب الذي وصفته لك بعد طعامك
وإياك وكثرة الحركة، والغضب، ومجاعة النساء يومك ذاك.



الحمية

من كلمات أمير المؤمنين(ع): اثنان عليان أبداً: صحيح محتّم وعليل مختلط^(١).

قال أمير المؤمنين(ع): المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس الدواء، لا صحة مع النهم^(٢).

الأمدي في الغرر: عن أمير المؤمنين(ع)، أنه قال: من لم يصبر على مضض الحمية طال سقمه^(٣).

وقال(ع): لا تنال الصحة إلا بالحمية^(٤).

الأمدي في الغرر: قال(ع): صلاح البدن الحمية^(٥).

في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن الرضا(ع) قال: ليس الحمية من الشيء نركه. إنما الحمية من الشيء الإقلال منه^(٦).

(١) سفيان البحار ج ٢ ص ٤٥٨.

(٢) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٥٢ ح ١٠. «لا صحة مع النهم» في الفاموس: النهم محرّكة: إفراط الشهوة في الطعام، وأن لا يمتلئ عين الأكل ولا يشبع.

(٣) (٤) مستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٤٥٣ ح ١٣ عن الغرر.

(٥) هداية العجم في تنظيم عرر الحكم ص ١٦٩ تحت عنوان «الحميّة».

(٦) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٤٠ ح ١.

قال العالم (ع): رأس الحمية الرفق بالبدن^(١).

عن العالم (ع) قال: الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعود بدنأ ما تعود^(٢).

عن أبي الحسن موسى (ع) قال: ليس الحمية أن تدع الشيء أصلاً لا تأكله، ولكن الحمية أن تأكل من الشيء وتخفف^(٣).

قواعد الطب: الدواء كله شيطان: حمية، وحفظ صحة. فإذا وقع التخليط: احتيج إلى الاستفراغ الموافق وكذلك مدار الطب كله على هذه القواعد الثلاث.

قال أبقرط: الأبدان التي غير نقية من الأخلاط الرديئة إذا غذونها زدنأها شراً

أنواع الحمية: والحمية حميتان: حمية عما يجلب المرض، وحمية عما يزيده، فيقف على حاله.

فالأولى: حمية الأصحاء.

والثانية: حمية المرضى.

فالحمية من أكبر الأدوية قبل الدواء، فتمنع حصوله. وإذا حصل: فتمنع تزايد وانتشاره.

ومما ينبغي أن يعلم أن كثيراً مما يحمى عنه العليل والناقة والصحيح، إذا اشتدت الشهوة إليه، ومالت إليه الطبيعة، فتناول منه الشيء اليسير لا تعجز الطبيعة عن هضمه: لم يضره تناوله، بل ربما انتفع به. فإن الطبيعة والمعدة تتلقيانه بالقبول والمحبة، فيصلحان ما يخشى من ضرره. وقد يكون أنفع من تناول ما تكرهه الطبيعة وتدفعه: من الدواء.

الإفراط بالحمية: أعلم أن الإفراط في الحمية يؤدي خصوصاً من ليس في بدنه أخلاط رديئة، لأنه إذا زالت الحمية أخذت النفس من الرطوبة التي في البدن وهي الرطوبة الأصلية فيعود المرض سلاً ودقاً لإفراط الحمية كتناول الأغذية.

مما يجب مراعاته في الصحة والمرض: قال أبقرط: وينبغي أن يعطى بعض المرضى غذاءهم في مرة واحدة، وبعضهم في مرتين - ويجعل ما يعطونه منه أكثر وأقل -

(١) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٤١ ح ٤.

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٤٢ ح ١٠.

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٤٢ ح ١١.

وبعضهم قليلاً قليلاً وينبغي أن يعطى الوقت الحاضر من أوقات السنة حظه من هذا،
والعادة والسن .

ابن النفيس في كتابه (شرح فصول أبقراط) شارحاً القول قال: مما يجب مراعاته في الصحة والمرض، مرات الغذاء . . والمرضى أولى بوجوب الكلام فيه . لأن شهوة الأصحاء في أكثر الأمر، نفي بمعرفة الواجب من ذلك .

ومواد البدن، إما أن تكون زائدة أو نافضة، أو لا تكون . والأعضاء الهاضمة إما أن تكون قوية أو ضعيفة أو متوسطة . فحدث من ذلك نسعة نراكيب، ونقليل الغذاء ونكثيره، إما أن يكون في مقدار أو في مقدار تغذيته أو فيها معاً .

١ - **بدن ممتلىء قوي الهضم:** بذير بالغذاء الكبير المقدار، القليل التغذية والعدد . . أما كثرة مقداره، لتشعل المعدة ونسكين الشهوة . وأما تقليل تغذيته، فلنلا بفرط الامتلاء . وأما قلة عدده، فلفوة القوة على استيفاء الواجب بالدفعة الواحدة .

٢ - **بدن ممتلىء ضعيف الهضم:** يقلل المقدار لضعف الهضم، والتغذية للامتلاء، والمرات للامتلاء وضعف القوة .

٣ - **بدن ممتلىء متوسط قوة الهضم:** يقلل التغذية للامتلاء، مع التوسط في المقدار والعدد .

٤ - **بدن خال قوي الهضم:** يكثر المقدار والتغذية والعدد، لأجل الحاجة مع التمكن من الهضم .

٥ - **بدن خال ضعيف الهضم:** يقلل المقدار لضعف القوة . وبكثر التغذية لأجل الخلاء، والعدد لتنمك القوة من استعمال الواجب في دفعات .

٦ - **بدن خال متوسط قوة الهضم:** تكثر التغذية، ويعدل المقدار والمرات .

٧ - **بدن متوسط في الامتلاء والخلاء قوي الهضم:** يكثر المقدار، ويعدل التغذية والمرات .

٨ - **بدن متوسط الامتلاء ضعيف الهضم:** يقلل المقدار، ويعدل التغذية والمرات .

٩ - **بدن متوسط الامتلاء متوسط الهضم:** يعدل المقدار والتغذية والمرات .

الحذر من بعض الأطعمة: الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية) قال: احذر با

أمير أن تجمع بين البيض والسّمك في المعدة في وقت واحد، فإنهما متى اجتمعا في جوف إنسان ولدا عنده النقرس والفولنج والبواسير والأضراس .

واللبن والنبذ الذي بشره أهله [أي الفساق والمخالفون المحللون له] إذا اجتمعا ولد النقرس [في القاموس - النقرس : رزم ووجع في مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين] والبرص، ومداومة أكل البيض يعرض منه الكلف في الوجه، وأكل المنوحة واللحمان المملوحة وأكل السمك المملوح بعد الفصد والحجامة يعرض منه البهق والجرب وأكل كلية الغنم وأجواف الغنم بغير المثانة .

ودخول الحمام على البطنة يوجب الفولنج، والاعتسال بالماء البارد بعد أكل السمك يورث الفالج، وأكل الأترج في الليل بقلب العين وبوجع الحول وإنبان المرأة الحائض يورث الجذام في الولد، والجماع من غير إهراف الماء [أي البول بعده] على أثره يوجب الحصاة .

والجماع بعد الجماع من غير فصل بينهما بغسل يورث للولد الجنون، وكثرة أكل البيض وإدمانه يولد الطحال ورياحاً في رأس المعدة والامتلاء من البيض المسنوف يورث الربو والانبهار [وربما يفرق بين الربو والانبهار بأن الأول يحدث من امتلاء عروق الرئة والثاني من امتلاء الشرايين] وأكل لحم النّي يورث الدود في البطن وأكل النين يقمل منه الجسد إذا أدمن عليه، وشرب الماء البارد عقيب الشيء الحار أو الحلاوة يذهب بالأسنان، والإكثار من أكل لحوم الوحش والبقر يورث تغير العقل ونحير الفهم وتبلد الدهن وكثرة النسيان .

وإذا أردت دخول الحمام وأن لا تجد في رأسك ما يؤذيكَ فابدأ عند دخول الحمام بخمس جرع من الماء الفاتر فإنك تسلم بإذن الله تعالى من وجع الرأس والشقيقة، وفدر خمس أكف من ماء حار تصبها على رأسك عند دخول الحمام .

الحمية

أصدق ما قيل في دفع الأمراض والنوفي منها ما يعزى أصله إلى رسول الله (ص) إذ قال: «المعدة بيت الداء والحمية رأس الداء» .

يقول علماء الطب: من الضروري لحفظ حياة الإنسان وانتظام حركات أعضائه أن

يلتفت لأمر غذائه فينتخب الأغذية الصالحة، ويتناول منها القدر الكافي، وبدع ما عداها، ولو لذه طعمه، لأن بناء جسمه كله وقوة مقاومته للأمراض وكمال عقله بتعلق بنوع أغذيته.

إذا سأل الإنسان نفسه عن عدد المرات التي يتناول فيها غذاءه، لأجاب من فوره ثلاثة.

هذا حسن، ولكن مما لا يجوز إغفاله أن الأعضاء الجثمانية لا تستطيع أن تعيش بحالة صالحة لأداء وظائفها إلا إذا ارتاحت عن العمل ساعات معدودة، ومنها المعدة، فإنها لا تؤذي وظيفتها على ما ينبغي إلا إذا ارتاحت ثلاثة ساعات عقب كل عمل هضمي نعمله، وعليه فيجب أن يكون الإفطار في الساعة السابعة صباحاً، والغذاء في الساعة واحدة، والعشاء في الساعة السابعة مساءً.

من سار على هذه النصيحة عرف طعم الغذاء «لأنه بجوع جوعاً حقيقياً، والجوع كما يرى في بعض الأمثال الأوروبية: «أحسن طاه للمأكّل».

ولكن الناس لا يهتمون بهذه النصائح فيحشرون إلى معدانهم كل ما طاب لهم أكله، فلا يجد ذلك العضو المسكين الوقت الكافي للهضم، فيتعب نعباً شديداً، وينعب بتعب المجموع كله، فيصبح الإنسان مريضاً بشرمه وهو لا يدري.

ومما هو خلق بالالقات إجادة المضغ، فإن كثيراً من الأغذية كالخبز مثلاً، بسندعى هضمها أن تنحول في الفم إلى عجينة حريرية بواسطة اللعاب لنستطيع أن تكابد الهضم الثاني والثالث في المعدة والأمعاء، وبغير هذا لا نفوى المعدة على هضمها، فلا يستفيد منها البدن إلا نعباً ومريضاً.

ثم لا يجوز أكل المأكّل الساخنة ولا شرب الأشربة الحارة، بل يجب أن نكون حرارتها مناسبة لحرارة الجسم، وإلا هيجت الأعصاب، وأصابنا غشاء المعدة بالالتهاب. ومثل الأغذية الحارة الأغذية الباردة فإنها مهيجة شديدة الفعل في المعدة فيجب اجتنابها.

حماية المريض

من الجهل الشائع أن الضعيف بالمرض يقوى بإعطائه المأكّل المفوية والخلصات

الدسمة، لأن معدة المريض لا تستطيع في ألبان المرض أن تهضم إلا أخف ما يمكن من الأغذية.

يقول علماء الطب الطبيعي: كما يكون الغذاء يكون الدم، وكما يكون الدم تكون الحالة العصبية، وكما تكون الحالة العصبية تكون الصحة، فالأغذية غير المهيجة الخالية من المواد المرضية تنشيء دمًا نقيًا سليمًا خالصًا من الجراثيم، ومثل ذلك: يقال الهواء النقي والمشحون بالأغذاء.

من الأمور الهامة أن يعلم الإنسان أنه لا يحي بكل ما يتناوله بفمه ويهضمه بمعدته، بل بما يتمثله الجسم من هذه الأغذية، فقد يكون للإنسان معدة قوية تهضم كل ما يلقيه إليها، وتجعله خلاصة نقية، ولكن الجسم قد لا يأخذ تلك الخلاصة لأسباب فتذهب إلى محل الفضلات، وهذا تعليل ما تراه من ناس يأكلون كثيراً، ويهضمون هضماً ناماً، ولكن لا يظهر عليهم أثر الأكل كما يظهر على غيرهم ممن يأكلون قليلاً، فتجد وجوههم صفراء وأجسادهم نحالة، وقواهم خائرة، كأنهم لا يأكلون شيئاً، فمدار الحياة أن يعلم الإنسان ما ينقص جسمه من المواد، وما هو زائد فيه ليتعاطى من المواد التي تحتوي على ما ينقصه منها، ويمتنع عن سواها، وهذا أمر يحتاج لعناية ذاتية، وتجربة شخصية، وسؤال من العارفين بطبائع الأبدان من الأطباء.

ثم مما يجب معرفته أن كل طعام يتعاطاه المريض يكون عوناً للعلة على جسمه، فيجب إبعاد الأطعمة المغذية عن المرضى، لكيلا تجد أمراضهم عوناً لها عليهم.

وقد شوهد أن الامتناع عن الأكل من أجل العوامل في إسراع الشفاء، فإذا تركت معدة المريض مدة بلا أكل تمكنت أولاً من الراحة، ثم من طرد بقاياها من جراثيم المرض، وتفرغت بعد ذلك لما يلقي إليها الأغذية الخفيفة.

وقد قال الدكتور ستارم: إن تدبير الغذاء هو الأساس الذي يجب أن يقوم عليه الطب. فهو الدعامة التي لا يجوز محاولة الشفاء من غير طريقها، لأن التغذية هي التي تبني الأعضاء، فمنها يجب أن ينتج إمكان الحياة الجسمية، وهنالك كثير من الأمراض لا تشفي لعدم مراعاة حمية مناسبة لها.

وصف المعدة «بيت الداء»

قال ابن القيم في «الطب النبوي»: قوله: «المعدة بيت الداء»، (المعدة): عضو عصبي مجوف كالقرعة في شكله مركب من ثلاث طبقات مؤلفة من شفاطيا دقيقة عصبية، تسمى اللب، ويحيط بها لحم وليف إحدى الطبقات بالطول، والأخرى بالعرض، والثالثة بالورب.

وفم المعدة أكثر عصباً، وقعرها أكثر لحماً في باطنها خمل، وهي محصورة في وسط البطن، وأميل إلى الجانب الأيمن قليلاً. خلقت على هذه الصفة: لحكمة لطيفة من الخالق الحكيم سبحانه. وهي بيت الداء. وكانت محلاً للهضم الأول. وفيها ينضج الغذاء، وينحدر منها بعد ذلك إلى الكبد والأمعاء. ويتخلف منه فيها فضلات عجزت القوة الهاضمة عن تمام هضمها: إما لكثرة الغذاء، أو لرداءته، أو لسوء ترتيب في استعماله له، أو لمجموع ذلك. وهذه الأشياء بعضها مما لا يتخلص الإنسان منه غالباً، فتكون المعدة بيت الداء لذلك. وكأنه يشير بذلك إلى الحث على تقليل الغذاء، ومنع النفس من اتباع الشهوات، والتحرز عن الفضلات.

العادة ومعالجة الأمراض:

وأما العادة: فلأنها كالطبيعة للإنسان، ولذلك يقال: العادة طبع ثاب. وهي قوة عظيمة في البدن، حتى إن أمراً واحداً إذا قيس إلى أبدان مختلفة العادات: كان مختلف النسبة إليها، وإن كانت تلك الأبدان متفقة في الوجوه الأخرى. مثال ذلك: أبدان ثلاثة حارة المزاج في سن الشباب:

أحدها: عود تناول الأشياء الحارة.

والثاني: عود تناول الأشياء الباردة.

والثالث: عود تناول الأشياء المتوسطة.

فإن الأول متى تناول عسلاً، لم يضر به، والثاني متى تناوله: أضر به والثالث: يضر به قليلاً.

فالعادة ركن عظيم في حفظ الصحة، ومعالجة الأمراض. ولذلك جاء العلاج النبوي بإجراء كل بدن على عادته: في استعمال الأغذية والأدوية، وغير ذلك.

وصايا نافعة: الطب النبوي لابن القيم الجوزية: قال بعض الحكماء: من أراد الصحة: فليجود الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظمأ، وليقلل من شرب الماء، وينمّد بعد الغذاء، ويتمشى بعد العشاء، ولا ينم حتى يعرض نفسه على الخلاء، وليحذر دخول الحمام عقيب الامتلاء، ومرة في الصيف خير من عشر في الشتاء، وأكل القديد اليابس بالليل معين على الفناء، ومجاعة العجائز نهرم أعمار الأحياء، ونسفم أبدان الأصحاء.

قال أبقراط: الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع. وقال: اسنديموا الصحة بترك النكاسل عن التعب، وبترك الامتلاء من الطعام والشراب.

قال بعض الملوك لطبيبه: لعلك لا تبقى لي، فصف لي صفة آخذها عنك قال: لا تنكح إلا شابة، ولا تأكل من اللحم لا فتياً، ولا تشرب الدواء إلا من علّة، ولا تأكل الفاكهة إلا في نضجها، وأجد مضغ الطعام وإذا أكلت نهائراً: فلا بأس أن تنام. وإذا أكلت ليلاً: فلا تنم حتى تمشي ولو خمسين خطوة. ولا تأكلن حتى تجوع، ولا تتكارهن على الجماع. ولا نجس البول. وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك. ولا تأكلن طعاماً وفي معدتك طعام. وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه. وعلبك في كل أسبوع بقيته تنفي جسمك. وعلبك بدخول الحمام فيه يخرج من الأضياف ما لا تصل الأدوية إلى إخراجها.

ابن ماسويه في كتاب (المحاذير) قال: من أكل البصل أربعين يوماً، وكلف وجهه فلا يلومن إلا نفسه، ومن افنصد فأكل مالحاً، فأصابه بهن أو جرب، فلا يلومن إلا نفسه ومن جمع في معدته البيض والسّمك، فأصابه فالج أو لقوة، فلا يلومن إلا نفسه. ومن دخل الحمام وهو ممتلئ فأصابه فالج، فلا يلومن إلا نفسه ومن جمع في معدته اللبن والسّمك، فأصابه جذام أو برص أو قنرس، فلا يلومن إلا نفسه، ومن احتلم، فلم يغسل حتى وطى أهله، فولدت مجنوناً أو مخبلاً فلا يلومن إلا نفسه ومن أكل بيضاً مسلوقاً بارداً وامتلاً منه فأصابه ربو فلا يلومن إلا نفسه، ومن جامع فلم يصبر حتى يفرغ فأصابه حصاة فلا ينومن إلا نفسه. ومن نظر في المرأة ليلاً فأصابه لقوة، أو أصابه داء فلا يلومن إلا نفسه.

أربعة مسببة لمرض الجسم: أربعة أشياء تمرض الجسم: الكلام الكثير، والنوم الكثير، والأكل الكثير، والجماع الكثير.

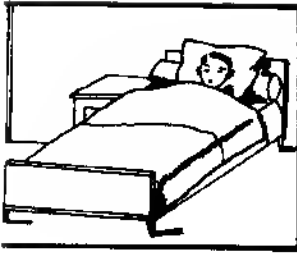
قالكلام الكثير: يقلل مخ الدماغ ويضعفه، ويعجل الشيب.

والنوم الكثير: يصفر الوجه، ويعمي القلب، ويهيج العين، ويكسل عن العمل، ويولد الرطوبات في البدن.

والأكل الكثير: يفسد فم المعدة، ويضعف الجسم، ويولد الرياح الغليظة والأدواء العسرة.

والجماع الكثير: يهد البدن، ويضعف القوى، ويجفف رطوبات البدن، ويرخي العصب، ويورث السدد، ويعم ضرره جميع البدن، ونخص الدماغ لكثرة ما يتحلل منه من الروح النفساني وأضعافه أكثر من إضعاف جميع المستفرغات، ويستفرغ من جوهر الروح شيئاً كثيراً.

الحفاظ على صحة البدن: قال جالينوس لأصحابه: أجنبوا ثلاثاً، وعليكم بأربع. ولا حاجة لكم إلى طبيب: اجتنبوا الغبار والدخان والشن. وعليكم بالدسم والطيب والحلوى والحمام. ولا تأكلوا فوق شبعكم، ولا تخللوا بالبادروج والريحان، ولا تأكلوا الجوز عند المساء. ولا ينم من به زكمة على قفاه، ولا يأكل من به غم حامضاً ولا يسرع المشي من اقتصد، فإنه يكون مخاطرة الموت ولا يتقيأ من تؤلمه عينه. ولا تأكلوا في الصيف لحماً كثيراً ولا ينم صاحب الحمى الباردة في الشمس ولا تقربوا الباذنجان العتيق المبزر. ومن شرب كل يوم في الشتاء، قدحاً من ماء حار، أمن من الأعلال ومن ذلك جسمه في الحمام بقشور الرمان، أمن من الجرب والحكة ومن أكل خمس سؤسات مع قليل من مصطكى رومي، وعود خام، ومسك، بقي طول عمره لا تضعف معدته ولا تفسد. ومن أكل بزر البطيخ مع السكر، نظف الحصى من معدته، وزال عنه حرقة البول.



آداب المريض

قال أمير المؤمنين (ع): امش بدائك^(١) ما مشى بك^(٢).

عن أبي عبدالله، عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضه صحته^(٣).

وقال (ع): لا تضطجع ما استطعت القيام مع العلة^(٤).

قال أمير المؤمنين (ع) في مدح رجل: وكان لا يشكو وجعاً إلا عند برئه^(٥).

قال (ع): من كتم الأطباء مرضه خان بدنه^(٦).

وقال (ع): من كتم مكنون دائه عجز طبيبه عن شفاؤه^(٧).

وقال (ع): المرض حبس البدن^(٨).

الآمدي في الغرر: عن أمير المؤمنين (ع)، أنه قال: من لا يحتمل مرارة

(١) امش بدائك: قال ابن ميثم: أي مهما وجدت سبيلاً إلى الصبر على أمر من الأمور النازلة بك، وفيها مشقة عليك فاصبر، ومثال ذلك من يعرض له مرض ما يمكن أن يحتمله ويدافع الوقت، فيبغى ألا يطرح جانبه إلى الأرض ويخلد إلى النوم على الفراش، بل لا يراجع الأطباء ما لم يضطر كما ورد في الخبر، ولعل من ذلك كتمان المرض بل مطلق المصائب مهما أمكن.

(٢) نهج البلاغة ج ٢ ص ١٤٣.

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٧٠ ح ٢٤.

(٤) نهج البلاغة تحت الرقم ١٦ من قسم الحكم.

(٥) نهج البلاغة تحت الرقم ٢٨٩ من قسم الحكم وصدره: كان لي فيما مضى أخ في الله الخ.

(٦) (٧) (٨) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٥٦٤ باب (المرض).

الدواء دام أمله^(١).

قال(ع): الكلام كالدواء قليله ينفع، وكثيره يهلك^(٢).

لكل داء دواء

إن المريض إذا استشعرت نفسه أن لدائه دواء يزيله: نعلق قلبه بروح الرجاء، وبرد من حرارة البأس، وانفتح له باب الرجاء، ومتى فويت نفسه انبعثت حرارته الغريزية، وكان ذلك سبباً لنفوة الأرواح الحيوانية والنفسانية والطبيعية، ومنى فويت هذه الأرواح، قوبت القوى التي هي حاملة لها، ففهرت المرض ودفعته. وكذلك الطبيب: إذا علم أن لهذا دواءً، أمكنه طلبه والفتيش عليه.

وأمرض الأبدان على وزان أمراض القلوب، وما جعل الله للقلب مرضاً إلا جعل له شفاء بضده، فإن علمه صاحب الداء واستعمله، وصادف داء قلبه: إبرأه بإذن الله تعالى.

التداوي بالغذاء: فدا اتفق الأطباء على أنه منى أمكن التداوي بالغذاء: لا يعدل إلى الدواء، ومنى أمكن بالبسيط: لا يعدل إلى المركب قالوا: وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية، لم يحاول دفعه بالأدوية قالوا: ولا ينبغي للطبيب أن يولع بسقي الأدوية

الخلل في استعمال الدواء:

فإن الدواء إذا لم يجد في البدن داء يحلله، أو وجد داء لا يوافقه، أو وجد ما يوافقه فزادت كميته عليه أو كفيته -: نشبت بالصحة وعث بها.

وإذا أشكل عليك المرحس فلا تهجم بالدواء حتى ينضح لك الأمر، وحيث أمكن التدبير بالأغذية فلا تعدل إلى الأدوية.

فالدواء الحيد وعدم اللجوء إلى الأدوية من غير داعية أو حاجة، فإن الغذاء المتوازن يفي الجسم من الأمراض، وإن تحديد الطب في حدود لا ينعدها واجب، وقد تنادى الفلاسفة المعاصرون أيضاً منهم بضرورة إيقاف الطب عند حده، وألا يتدخل في حياة البشر ويفقدهم القدرة على علاج أنفسهم، ويجعلهم بلجأون إلى الدواء كل صعره وكبيره.

(١) عزز الحكم ج ٢ ص ٧٢١ ح ١٥٠٧

(٢) عزز الحكم

ومن هؤلاء الفلاسفة «إيمان إيلنش» في كتابه «لغة الطب» حيث قال: «إن ٨٠٪ من البشر يتعاطى دواء كل ٢٤ ساعة، وإن ٢٠٪ من المرضى يعانون بسبب تناول الأدوية كيفما اتفق، وإن شركات الأدوية هي ثاني قوة بعد شركات السلاح، ودخلها يصعد إلى آلاف الملايين من الدولارات سنوياً. . فهي أكثر الصناعات ربحاً وتأثيراً وتجارة وفوة ودعابة» «لا بل إن بعض العمليات الجراحية لها من الأضرار أكثر من الفوائد. وإن عمليات زرع القلوب ليست سوى عمليات ترفيع».

وإن كثيراً من الأمراض بسببها المجتمع، فالتناس الآن غير فادحين على علاج مشاكلهم الصغيرة بأنفسهم، ويهرعون إلى الطب في كل صغيرة وكبيرة، والطب ماضٍ في نصخه بشركات الدواء وإعلاناتها الباهرة عن الأدوية السحرية، والمستشفيات الضخمة، العيادات الأنيفة حتى أفقد فطرة الناس على التصرف في صحتهم معتمدين على أن هناك طبيباً سيعالجهم، ودواء ناجحاً سيشفاهم.

عدم الإسراف في تناول الدواء: أما بالنسبة للدواء والعلاج، فيمكن أن يستعاد من النصوص أنه كلما أمكن أن لا يتداوى الإنسان كلما كان ذلك أصلح له. والروايات تؤكد على عدم تناول الدواء ما احتمل البدن الداء أو مع عدم الحاجة إلى الدواء والتي تقول: امش بدائك ما مشى بك (نهج البلاغة).

والتي تقول: ليس من دواء إلا ويهيج داء وليس في البدن أنفع من إمساك البدن إلا عما يحتاج إليه (روضة الكافي).

وعن الكاظم (ع): أرفعوا معالجة الأطباء ما اندفع الداء عنكم فإنه بمنزلة البناء فلبلة بحر إلى كثيره (علل الشرائع).

والتي تقول: لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضه على صحته (الخصال).

والتي تقول: شرب الدواء للجسد كالصابون للشوب، بفضه، ولكن بخلفه. (شرح نهج البلاغة لابن حديد المعتزلي).

أما شرب الدواء من غير علة، فلا ريب في أنه غير صالح، وأنه يعقب مكروهاً كما ورد في بعض النصوص، فمن الصادق (ع): ثلاثة تعقب مكروهاً؛ حملة البطل في الحرب غير فرصة، وإن رزق الظفر، وشرب الدواء من غير علة، وإن سلم منه. . . الخ (نصف العقول).

من الجهة الأخرى، فإن على الطبيب، أن لا يحاذر في إعطاء الدواء للمريض من أن ذلك قد يعد إسرافاً، إذا وجد للدواء موضعاً، عما ورد في بعض النصوص: لبس في ما أصلح البدن إسراف، إنما الإسراف فيما أنلف المال وأضر البدن (المحاسن والكافي). وعن علي (ع): الكلام كالدواء فليله بنفع، وكثيره يهلك (غرر الحكم).

آراء علماء الطب الطبيعي في تناول الدواء

قال طبيب العرب الحرث بن كلدة: دافع الدواء ما وجدت مدفعاً، ولا نشره إلا من ضرورة، فإنه لا يصلح شئاً إلا أفسد.

هذه كلمة قالها رجل من صميم العرب كان عائشاً في القرن الأول من الإسلام، ولم يظهر صدقها في أوروبا إلا في القرن التاسع عشر، حيث نبغ الأطباء الطبيعيون ففرروا أن العلاجات أكثرها سام، جالب لأمراض عضالة، إلا ما كان منها نباتياً خالياً من الجواهر السامة.

يقول علماء الطب الطبيعي: إن الله خلق في جسد الإنسان قوة أسمها القوة الحيوية متعها بخاصة مقاومة الأعراض وإرجاع الأعضاء التي نصاب إلى حالتها الأصلية، فما على الإنسان إلا مساعدة تلك القوة الحيوية في فعلها بالتعرض للنور والشمس والهواء الطلق والاعتسال بالماء البارد، واتباع الحمية في الأكل.

بفولون إذا أصابك جرح في أصبعك مثلاً فراقبه نرى أنه يندمل ويلتئم شيئاً فشيئاً مهما كان غائراً وبدون علاج، وما ذلك إلا أثراً من آثار القوة الحيوية التي خلقها الله في الجسد لترد عنه عادية الأمراض.

كذلك لو أصاب أحد أعضائنا الداخلة مرض بسوء سلوكنا تتولاها تلك القوة الحيوية فلا تزال به حتى نرجعه إلى أصله بدون علاج، فما على أحدنا إلا مساعدتها في فعلها باتباع قانون الصحة، فلا يمضي زمن حتى ترجع لذلك العضو المصاب حاله الصحية، ويعود كما كان لتأدية وظائفه الجسمية، ولكن إن كان الإنسان من أهل الترف وذهب به الهلع كل مذهب وكان ممن يعتقد إن العلاج هو أكبر الحياة وعمد إلى الأطباء فوصفوا له أنواع العلاجات فقد أساء إلى نفسه كل الإساءة بمعاكسة القوة الحيوية فيه، ومرضت فيه أعضاء أخرى من سموم تلك الأدوية، فإن أبل من مرضه تولته أمراض أخرى وصار بدنه بما تشيع

به من السموم عرضة لكل فساد وهي الحالة التي ترى عليها المغرمين بتعاطي العقاقير .

هذا قول الأطباء الطبيعيين ، وقد وافقهم على ذلك كبار أساتذة الطب الرسمي ، وقد جمع الأستاذ «بلز» أكبر الأطباء الطبيعيين طائفة من أقوالهم نختار بعضها فننقله لفراء العربية .

قال الأستاذ بلز نفسه : لقد نوهنا غير مرة عن مضار العقاقير في معالجة المرضى ، ولكن أحكامنا هذه ربما ظهرت بعيدة عن الحقيقة أو مغالى فيها ، حتى أن حضرات الأطباء يضحكون منها ، فلأجل إعطاء دعوانا شيئاً من الرجاحة ، وإجبار الأطباء على احترامها ننقل آراء أشهر أساطين الطب في هذا الموضوع ، ولا نقصد بهذا أن نهين حضرات الأطباء ، ولكننا نريد أن نعلمهم ، وأن ندخلهم إلى مذهبنا .

ثم نقل الأستاذ بلز عن الدكتور (عرانيشناتن) ومن أقطاب الطب الرسمي في ألمانيا قوله :

الضعف في درجاته وإشكاله التي لا تحصى ليس هو على وجه عام إلا نتيجة العلاج بالعقاقير سواء أكانت جيدة أم رديئة . العلاجات إن استعملت كما ينبغي تغلبت على المرض الأصلي ، ولكنها تترك دائماً في الجسم بقايا تظهر أجلاً أو عاجلاً وتكون نتائجها غير قابلة للشفاء .

وعليه فللناس الحق في تسمية هذا النوع من الضعف بالضعف العلاجي .

ثم قال من عهد ما جادت علينا الكيمياء بالمركبات المختلفة للزئبق والانموان وفشر الكنكينا وحمض البروسيك والرصاص والزرنيخ والكبريت الخ ومن عهد السماح بتعاطيها بنوع من الجرأة المتناهية باعتبارها علاجات قوية التأثير ضد الآلام التي كانت مجهولة في العصور السابقة ، من ذلك العهد انتشر الضعف بحالة يؤسف عليها وانتقل من الآباء إلى الأولاد .

فالذي يلقي به القدر مرة واحدة تحت كلال كل هذا المرض يكون قد وقف حباه على التردد على الصيدليات .

وفال الدكتور (كيسر) .

إن الحكمة القائلة بأن الدواء قد يكون شراء من الداء ، والطبيب شراء من المريض ، هي صحيحة في كثير من الأحوال .

إن عددا كبيرا من الأمراض تشفى بقوة الطبيعة وحدها وأما في الأمراض كافة فالشيء الوحيد الذي يجب على الطبيب عمله ويستطيع هو حصر وإبعاد المؤثرات الغائلة عن المريض ، وإبطال الحركة غير الطبيعية لبعض أجهزته وأعضائه فإن فعل أكثر من هذا ليرضى المريض المحب للدواء ويحقق بطريقه الوسواسية وشهونه النفسية فقد أضره كل الضرر .

على هذه الطريقة كثيرا ما يولد الأطباء الأمراض الصناعية ويمكن القول بأنه في كثير من الأمراض التي يعالجها الأطباء عدد كبير من الأمراض المزمنة منها عد سبب الأطباء أنفسهم وفي الحالة الحاضرة للطب العملي يجب أن يجعل المريض بمعزل عن كل طبيب كما يعزل عن سم فتال .

هذا ما يشهده تاريخ الطب فإن كل نظرية طبية خاصة سددت عددا من الضحايا البشرية لم ينوصل إلى الصنك بمثلها أنكأ الأوبئة ولا أطول الحروب ، وقال الدكتور (ستفس) أسناذ الكلية الطبية بنيويورك :

كلما تقدم سن الأطباء فل اعتقادهم في تأثير الأدوية وزادت ثقتهم في قوى الطبيعة ثم قال . «رغما عن كل المخترعات الحديثة التي أحبطت بالتهليل فان المرضى لا يزالون يشكون الأمراض كما كانت حالتهم قبل أربعين عاما» .

ثم قال «إن سبب بقاء تقدم الطب ناتج من أن الأطباء بدلا من أن يدرسوا الطبيعة درسوا اكتشافات من تقدمهم» .

وقال الأسناذ الدكتور (سميث كل العلاجات التي تدخل في الدورة الدموية تسمم الدم بعين الطريقة التي تسمم بها السموم الجالدة للأمراض .

«الأدوية لا تشفى أي مرض كان بل الذي يشفيها هي الخاصة الطبيعية لبس إلا ثم قال «إن الدبجنال قد قتل الوفا من الناس»

«وحمض التروسيك وكان مستعملا بكثرة في أوروبا وأمريكا ضد الملل الترنوي وقد عالجوا به الوفا من المرض فلم يسف منهم واحدا بل أنه قتل مئات منهم» .

وقال الدكتور (حلنش)

«عدد من الناس يُمونون سنوياً من نتائج المعالجات بالعقاقير وقسم كبير منهم يصيبه منها ضعف يجعل حياته في خطر

هذه هي الحقيقة المجردة بل الحقيقة الجامدة ولكن يجب علي أن أفولها رحمه بالإنسانية المعقدة» .

وقال الأستاذ الدكتور (جليمان) .

«كثير من الأمراض المزمنة لم تنشأ للبالغين إلا من معالجة أمراض بسيطة أصابهم وهم أطفال - التلصقات تقتل الأطفال غالباً - معالجة الرضيع بالأفيون لا نتيجة إلا موته - إن نقطة واحدة من اللاودانوم تهدم حياة طفل غالباً - وأربعة حبات الكالومل تقتل البالغ غالباً - المعالجة الزئبق الحلوى وقطع الحلقى بلطف على حد سواء» . وقال الأستاذ الدكتور (كلارك)

«يعطى الأطباء من ثلاثين إلى أربعين حبة من السكالوميل الذبحة للأطفال الصغار جداً الأطباء يعلمون إن استعمال العلاجات في الحصبه والذبحة وأمراض أخرى منتصرة في ذاتها بصر أكثر مما ينفع - فد جلب الأطباء بغيرتهم أضراراً جمة فقد قتلوا كثيراً ممن لو تركوا للطبيعة كانوا نالوا تمام الشفاء كل علاجنا من السموم وكل مقدار منه يضعف القوة الحيوية للمريض» .

وقال الأستاذ الدكتور (كارزون) :

«الماء أحسن المعارف المعروفة إلى اليوم» - «إن أسناذي كان يعطي مرضاه ماء ملوناً بدل الدواء وكان مرضاه ينالون الشفاء قبل سواهم ممن يحجمهم أطباؤهم» .

وقال الدكتور (بيل) الإنجليزي :

«ليس لدي أقل ثقة في الطب كله» .

وقال الدكتور (جذم جود) :

(إن تأثير العلاجات على أجسامنا في غاية الإبهام وأما الذي نحققه من فعلها فهو أنها قتلت من الناس أكثر مما قتلتها الحرب والطاعون والمجاعة مجتمعات» .

وقال الدكتور (جونسون) صاحب المجلة الطبية الجراحية :

«إن عقيدتي المؤسسة على تجارب عديدة وتأملات طويلة هي أن الدنيا كان فيها

أمراض ووفيات أقل مما هي عليه الآن لو كنا لا نملك علاجات».

وقال الدكتور (كروجر هانسين):

(أشد الحروب الطاحنة لم تصرع من الناس مثل ما صرعه جنون الاعتقاد بإمكان إخراج عفونات المعدة والأمعاء من فوق بدل تحت بواسطة العلاجات».

«كل الصنائع والحرف قد تقدمت مع الزمن ولم يبق صناعة في حالة نقص مثل صناعة الطب ذلك لأن أساتذتها وتلاميذهم يلحظوا القوة الحيوية ولم يقدروها فدرها في الإنسان ولم يدعوا تجارتهم المحزنة تعلمهم إياها - إن عدد الوفيات يزيد على نسبة زيادة عدد الأطباء وذلك لأنه يوجد أطباء أكثر ويموت الناس أكثر».

وقال الدكتور (شارف):

إن الصيدليات في الحكومات الغافلة المخدوعة ليست معامل حياة وصحة بل معامل موت ومرض».

وقال الأستاذ الدكتور (برك):

قال أبقراط منذ ألفي عام: إن الطبيعة هي التي تشفي المريض - فويل للجسد الذي يمر عليه الطبيب بعلاجه، هنالك تحدث قلة الشهية وشجوب اللون والنحول الذي لا يعالج».

وقال الدكتور (لوتر برنتون) أستاذ المادة الطبية وعلم مداواة الأمراض بمستشفى سان بار تلمى وهو من كبار المؤلفين:

نحن نعطي العلاجات غالباً كيفما اتفق بدون أن يكون لدينا علم محدود على تأثيرها مؤملين أن تنجح فإذا لم تؤثر فلا نعلم لعدم تأثيرها أي سبب وقال السير (استلى كوبر) الأستاذ بمستشفى (دوجي):

أنا أقول المعالجة الحالية للمرضى رديئة لأنها تهدم صحتهم هدماً لا يرجى إصلاحه.

أما الدكتور (ستند) فقد هزأ بالأدوية التي يعزى لها عدة خواص وبالوصفات التي يحشوها الأطباء بالجواهر المختلفة لجملة أغراض فقال:

أنهم يعتبرون المعدة كمكتب بريد عليها أن توصل كل ما يلقي فيها من حبات

وسفوف الخ إلى المرسل إليهم ولكنها لا تؤدي وظيفتها كما يطلب منها إلا نادراً، يمنعها تراحم تلك المواد فيها.

قال الأستاذ الدكتور (كوبرث) في كتابه على (السمم الذي نشره سنة ١٨٩٣).

أنا أقصد من كلمة التسمم الطبي تلك التسممات التي نحن السبب فيها معشر الأطباء . فإن عدد حوادثها كبير ولا يمكن أن يقل هذا العدد إلا إذا كان الطبيب المتخرج حديثاً يبذل لدرس فني المواد الطبية والتسمم وقتاً أكبر مما يبذله الآن، ويتحرك جنون تجربة العلاجات الجديدة التي يكون قد جربها قبله خبير بذلك الفن . ثم قال هذا الأستاذ نفسه :

نحن مجبرون على الاعتراف بأن عدد الذين نقتلهم نحن معشر الأطباء بالعلاجات السيئة التدبير أو غير الموافقة لحالة المرضى كبيراً جداً.

هذا بعض ما نقله الأستاذ (بلز) عن كبار أقطاب الطب الرسمي . وواجب الأطباء في نظري ينحصر في تشخيص الأدوية وتدبير غذاء المرضى وتعويدهم على الثقة بالقوى الطبيعية، وتمارينهم على أداء الرياضات الواجبة، أما اكتفاؤهم من المعالجة بكتابة الوصفات بعد ما ظهر للعيان مبلغ فتك الجواهر العلاجية بالناس، فأمر لا يتفق مع المروءة بل ولا مع الإنسانية .

الحمام

عن أبي عبدالله (ع) قال: كان أمير المؤمنين (ع) يقول ألا لا يستلقين أحداكم في الحمام فإنه يذيب شحم الكليتين، ولا يدلكن رجليه بالخزف^(١) فإنه يورث الجذام^(٢).

في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

قال أبو الحسن موسى بن جعفر (ع): لا تدخلوا الحمام على الريز، ولا تدخلوه حتى تطعموا شيئاً^(٣).

قال الصادق (ع) ثلاثة يهدمن البدن وربما قتلن: أكل القديد الغاب^(٤)، ودخول الحمام على البطنة، ونكاح العجوز^(٥).

عن أبي عبدالله (ع) قال: لا تدخل الحمام إلا وفي جوفك شيء يطفىء عنك وهج^(٦) المعدة وهو أفوى للبدن، ولا تدخله وأنت ممتلي من الطعام^(٧).

(١) الخزف: ما عمل من الطين وشوي بالنار فصار فخاراً (المنجد).

(٢) الكافي ج ٦ ص ٥٠٠ ح ١٩. ووسائل ج ٢ ص ٥٤ باب ٢٠ ح ١.

(٣) وسائل ج ٢ ص ٥٢ ح ٣.

(٤) غب اللحم: انتن، الصحاح ١: ١٩٠.

(٥) وسائل ج ٢ ص ٥٢ ح ٤.

(٦) الوهج: شدة الحر (لسان العرب: ٤٠١).

(٧) وسائل ج ٢ ص ٥٢ ح ٢.

روي عن الصادق (ع) أنه قال: من دخل الحمام على الرقيق أنقى البلغم، وإن دخلته بعد الأكل أنقى المرء، وإن أردت أن تزيد في لحمك فادخل الحمام على سبعك، وإن أردت أن تنقص من لحمك فادخل الحمام على الرقيق^(١).

عن أبي عبدالله (ع) قال: لا تضطجع في الحمام فإنه يذيب شحم الكلبيين^(٢).

الرسالة الذهبية للرضا (ع) قال: إن الحمام ركب على تركيب الجسد، وللحمام أربع بيوت مثل أربع طبائع الجسد: البيت الأول بارد بابس، والثاني بارد رطب، والثالث حار رطب، والرابع حار بابس، ومنفعته عظيمة، يؤدي إلى الاعتدال وينقي الورك، ويلين العصب والعروق، ويقوي الأعضاء الكبار، ويذهب الفضول، ويذهب العفن^(٣).

وقال (ع): من أراد أن يذهب البلغم من بدنه وينقصه، بكثرة دخول الحمام^(٤).

فقه الرضا (ع): إياك والنمسط في الحمام، فإنه يورث الوباء في الشعر، وإياك والسواك في الحمام، فإنه يورث الوباء في الأسنان، وإياك أن تدلك رأسك ووجهك بمثرك - بالمثزر الذي في وسطك - فإنه يذهب بماء الوجه، وإياك أن تضطجع في الحمام، فإنه يذهب شحم الكلبيين، وإياك والاستلقاء، فإنه يورث الدبيلة^{(٥)(٦)}.

عن الصادق (ع) قال: أغسلوا أرجلكم بعد خروجكم من الحمام فإنه يذهب بالشفيفة^{(٧)(٨)}.

عن الصادق (ع) قال: إياك وشرب الماء البارد في الحمام، فإنه يفسد المعدة، ولا تصين عليك الماء البارد فإنه يضعف البدن، وصت الماء البارد على قدميك إذا خرجت فيه

(١) وسائل ج ٢ ص ٥٣ ح ٥.

(٢) وسائل الشريعة ج ٢ ص ٥٥ ح ٢.

(٣) الرسالة الذهبية ص ٣٠ ومستدرك الوسائل ج ١ ص ٣٧٥ ح ٢.

(٤) أنسالة الذهبية ص ٤١ - ٤٢ باب ٢، ح ١.

(٥) الدبيلة: الطاعون، وحراج ودماطل يظهر في الحوف وبفتل صاحته غالباً (لسان العرب ج ١١ ص

٢٣٥، مجمع البحرين ج ٥ ص ٣٦٥).

(٦) فقه الرضا (ع) ص ٤، ومستدرك الوسائل ج ١ ص ٣٨٢ ح ٢.

(٧) الشفيفة: نوع من الصداغ يعرض في مقدم الرأس وأحد جانبيه

(٨) سفة الحار ج ٢ ص ٤٥١.

بسل الداء من جسدك^(١).

قال موسى بن جعفر (ع): الحمام يوم ويوم لا، يكثر اللحم، وإدمانه كل يوم يذيب شحم الكليتين^(٢).

قال رسول الله (ص): دواء البلغم الحمام^(٣).

وروي: إذا دخل أحدكم الحمام وهاجت به الحرارة فليصب عليه الماء البارد ليسكن به الحرارة^(٤).

الرسالة الذهبية للإمام الرضا (ع) قال: إذا أردت دخول الحمام وأن لا تجد في رأسك ما يؤذيك، فابدأ عند دخول الحمام بخمس حسوات ماء حار. فإنك تسلم بإذن الله تعالى من وجع الرأس، والشقيقة، وفيل خمسة أكف ماء حار تصبها على رأسك عند دخول الحمام^(٥).

مضار الحمام: أن لا يكون الحمام معتدلاً:

قال ابن سينا في دفع المضار الكلبة: نعدبل هواء الحمام هو إما بالجملة: فأن يكون ليس بشديد الحرارة، ولا ببارد بتعذر فيه العرق.

وإما بالتفصيل: فأن يكون فيه أوله ثلاثة بيوت. فأن يكون البيت الأول منه معتدلاً، أعني لا بحس فيه برد ولا حر، وأن يكون البيت الثاني غير مكرب، وأن يكون البيت الثالث غير شارع شاوي، ولا مانع للتنفس المستقيم.

الحمام الحار: قال ابن سينا: الحمام الحار جداً يسيل الأخلاط الجامدة إلى أعماق الأعضاء. فيحدث إما سدداً، وإما أوراماً، ويصعدها إلى الدماغ، فيحدث إما صداعاً شديداً، وإما برساماً، وإما سيلان الرطوبات إلى نجاويفه الفارغة. فيحدث عنه صرع أو سكتة: إما صرع، بأن كانت السدد ناقصة. وإما سكتة، بأن كانت نامة.

الحمام البارد: قال ابن سينا: الحمام البارد، فإنه بحرك المادة التي تعرف حركة

(١) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٧٠-٧١ ح ٣ عن أمالي الصدوق.

(٢) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٧٨.

(٣) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٧٨.

(٤) بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٧٩.

(٥) الرسالة الذهبية ص ٢٩ - ٣٠.

ناقصة. فحدث من ذلك آفات، وربما حدث شبيه الورم والحكة، وربما أحدث الزكام، وربما أحدث المغص.

فيمَن أخطأ قدخل الحمام دفعة وخرج دفعة:

قال ابن سينا: هؤلاء يخاف عليهم. أما إن كان مزاجهم حاراً: أما في الدخول، فإن يصيبهم انتشار الحرارة الغريزية، ويعقبه ضعف القلب، والخفقان وأما في الخروج، فإن يصيبهم نوازل حارة، وسحج الأمعاء، وأوجاع المفاصل.

وأما من كان بارد المزاج فيصيبه: أما في الدخول، فالسكنة والقالج والخفقان. وأما في الخروج، فالجمود والشحوص، وسلس البول والرعدة.

قيمَن شرب في الحمام شيئاً يارداً مثل الفقاع والماء البارد:

قد نبه الإمام الصادق (ع) عن ذلك حيث قال: إياك وشرب الماء البارد والفقاع في الحمام، فإنه يفسد المعدة^(١).

قال ابن سينا في كتابه دفع المضار الكلية: هذا خطر عظيم جداً، لأن الشيء البارد والسيال إذا حصل في المعدة، في الحمام، فقد تفتحت المسام، وتخلخلت المنافذ، فهجم دفعة على الكبد والقلب، فبردهما تبريداً شديداً، وأنهك حرارتهما الغريزية، وأضعف جميع الأحشاء، وهياها للإسقياء.

دخول الحمام واليدن ممتليء:

قال ابن سينا: هذا أيضاً خطر عظيم، لأنه يحدث منه عفونة في الأخلاط المحتبسة في البدن وحركتها، وأورام في الأحشاء مثل ذات الجنب، وذات الكبد، وذات الرئة، ويخاف منه آفات الدماغ وأورامه. وأما الحميات، فأقرب الأشياء منه.

فيمَن استعمل قبل أو يعد الحمام حركات شاقة:

قال ابن سينا: الحمام المعتدل، فلا يضر كثير مضرة لمن أفرط في الحركة، وأراد حركة بعد الطعام، بل إذا كان معتدلاً ولم يمكث فيه مقدار ما يعرق كثيراً، بل إنما كان

(١) مر الحديث صفحة ...

المكث فيه مقدار ما يستفاد من رطوبة، كان نافعاً لمن عرض له حركة شافة . وإنما يستضر بها من يطلب المكث في الحمام حتى يأخذ الحمام من رطوبته فوق ما يعطيه . ومن وقع له هذا أدى إلى الدق، إذا اشتد سخونة القلب، أو الاستسقاء، بأن يحلل الحاد الغريزي، ويبرد مزاج الأحشاء .



الحمى

عن أبي عبدالله (ع)، عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): ليس من داء إلا وهو من داخل الجوف إلا الجراحة والحمى، فإنهما يردان وروداً^(١).
أكسروا حر الحمى بالبنفسج^(٢) والماء البارد فإن حرّها من فيح جهنم^(٣).
وقال (ع): صبّوا على المحموم الماء البارد في الصيف. فإنه يسكن حرّها^(٤).

في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

قال أبو عبدالله (ع): كل التفاح، فإنه بطفىء الحرارة، ويبرد الجوف، ويذهب بالحمى^(٥).

عن المفضل بن عمر، عن أبي عبدالله (ع) قال: ذكر له الحمى فقال: إن أهل بيت لا تتداوى إلا بإفاضة الماء البارد يصب علينا وأكل التفاح^(٦).

(١) فإنهما يردان وروداً أي بلا مادة في الجسد كورود الجراحة من الخارج والحمى بسبب هواء بارد أو حار.

(٢) البنفسج: أي بشرب الشراب المعمول منه، فإن الأطباء ذكر الأكثر الحميات سيما المحترقة شراب البنفسج، أو استنشامه أيضاً فإنهم ذكروا للمحرقة: بقرب إليه من الأزهار النبوفر والبنفسج.

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٩٧ ح ١٣.

(٤) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٩٧ ح ١٣.

(٥) (٦) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٩٣ ح ١ - ٢ - ٣.

قال المحلّسي في البحار: أعلم أن أكثر الأطباء يزعمون أن التفاح بأنواعه مضر للحمى بهيج لها وفا. ألقيت أهل المدينة - يستشفون في حمياتهم الحارة بأكل التفاح الحامض وصب الماء البارد عليهم في الصيف، ويذكرون أنهم ينفعون بها. وأحكام البلاد في أمثال ذلك مختلفة جداً.

عن أبي عبدالله (ع): أطعموا محموميكم التفاح فما من شيء أنفع من التفاح^(١).

عن سليمان بن درسويه الواسطي، قال: وجهني المفضل بن عمر بحوائج إلى أبي عبدالله (ع) فإذا قدماه نفاح أخضر، فقلت له: جعلت فداك، ما هذا؟ فقال: يا سليمان، إني وعكت البارحة، فبعثت إلى هذا الأكلة، استطفىء به الحرارة، ويبرد الجوف. ويذهب بالحمى^(٢).

عن أبي عبدالله (ع) قال: الحمى من فيح جهنم فأطفئوها بالماء البارد^(٣).

سمعت أبا عبدالله (ع) يقول: ما اختار جدنا (ص) للحمى إلا وزن عشرة دراهم سكر بماء بارد على الريق^(٤).

عن الرضا (ع) عن آبائه (ع) عن علي بن الحسين (ع) أنه قال: بللوا جوف المحموم بالسويق والعسل ثلاث مرات، ويحول من إناء إلى إناء وبسقى المحموم، فإنه يذهب بالحمى الحارة، وإنما عمل بالوحي^(٥).
قال أبو عبدالله (ع): البصل يذهب بالحمى^(٦).

عن محمد بن إبراهيم الجعفي، عن أبيه، قال: دخلت على أبي عبدالله (ع) فقال: ما لي أراك شاحب الوجه؟ قلت: أنا في حمى الربيع^(٧) فقال: من أين أنت عن المبارك الطيب! أسحق السكر ثم خذه بالماء واشربه على الريق عند الحاجة إلى الماء قال: ففعلت، فما عادت إلي بعد^(٨).

عن أبي جعفر، عن أبي الحسن (ع) قال: سئل عن الحمى الغلب^(٩) الغالية، قال:

(١) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٩٣ ح ١-٢-٣.

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٩٤-٩٥ ح ٦.

(٣) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٩٥ ح ٨.

(٤) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٩٦ ح ١٠.

(٥) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٩٨ ح ١٤.

لعله محمول على الحميات البلغمية الغالبة في البلاد الحارة.

(٦) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٩٩ ح ١٨.

(٧) حمى الربيع: سباني شرحها في باب أقسام الحمى.

(٨) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١١٠ ح ٢٢.

(٩) حمى الغلب: هي التي تغيب يوماً وتنبو يوماً، سببها خلط صفراوي.

يؤخذ العسل والثونيز^(١)، ويلعن منه ثلاث لعقات، فإنها تنفع^(٢).

عن أبي الحسن الثالث(ع) قال: خير الأشياء لحمى الربع أن يؤكل في يومها الفالوذج^(٣) المعمول بالعسل، وبكثر زعفرانه، ولا يؤكل في يومها غيره^(٤).

تعريف الحمى

الحمى حرارة غريبة نشعل بالقلب، ونبت منه - بنوسط الروح والدم في الشرايين والعروق - إلى جميع البدن فتشتعل فيه اشتعالاً: بضر بالأفعال الطبيعية.

قال حنين بن إسحاق في (المسائل في الطب): الحمى حرارة خارجة عن المجرى الطبيعي نبعث من القلب ونجري في العروق الضوارب إلى سائر أعضاء البدن نصر بأفعالها.

أقسام الحمى: تنقسم الحمى إلى قسمين: عرضية، وهي الحادثة: إما عن الورم، أو الحركة، أو إصابة حرارة الشمس أو القيظ (الحر) الشديد، ونحو ذلك. مرضية، وهي ثلاثة أنواع وهي لا تكون إلا في مادة أولى، ثم منها يسخن جميع البدن.

حمى يوم: فإن كان مبدأ تعلقها بالروح، سميت: حمى يوم، لأنها في الغالب نزول في يوم، ونهايتها ثلاثة أيام.

حمى عفنية: وإن كان مبدأ تعلقها بأخلاط، سميت: عفنية، وهي أربعة أصناف صفراوية، وسوداوية، وبلغمية، ودموية. وإن كان مبدأ تعلقها بالأعضاء الصلبة الأصلية، سميت: حمى دق، حمى ندوم ولا تقلع ولا تكون فوية الحرارة ولا لها أعراض ظاهرة مثل القلق وعظم الشفتين ويسس اللسان وسواده وينتهي الإنسان منها إلى ذبول وضنى (مفانيح العلوم ص ١٥٦ - ١٥٧).

علاج الحميات: ما ذكره السيوطي في كتابه (الرحمة في الطب والحكمة) قال: أعلم أن الحميات كثيرة، ولكن نذكر منها أعظمها خطراً وهي التي تختلف باختلاف الأربعة

(١) الثونيز: هو الحبة السوداء.

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٠٠ ح ٢٣.

(٣) الفالوذج: اسم للحلواء المعمول من دقيق البر والسمن والعسل (بح).

(٤) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ١٠٠ ح ٢٤.

الأحلاط ، فتنقسم إلى أربعة أقسام :

الأول: علاج حمى الغب: وهي التي نقب يوماً وتنوب يوماً، سببها خلط صفراوي .

العلاج: يشرب ماء اللبم والسكر على الريق ثلاثة أيام ويتقبأ، والغذاء الذرة والسكر وخمير الحنطة ومرق الفراريج، فإن نفعت إلى ثلاثة وإلا فليسهل بمسهل الصفراء، فإنها تنقطع باستعمال ما ذكرناه .

الثاني: علاج الحمى النافثة: وهي التي تنوب كل يوم، سببها زيادة خلط دموي .

العلاج: شرب الخل كل يوم على الريق وأكل المزورات واجتناب ما عدا ذلك، ويستعمل ذلك ثلاثة أيام، فإن نفع وإلا فليحتجم، فإنه يبرأ بإذن الله تعالى .

الثالث: علاج الحمى المطبقة: هي التي تتمكن في داخل الجوف ويكون ظاهر البدن هادياً قليلاً مرتضخاً بسخونة قليلة، وربما كان بارداً البتة من الطبخ الكامل والثقيل إلى سبعة أيام في الغالب، ثم تثور بحرارة كالنار تطبخ البدن جميعه، وهي المحرار الذي يسمى السع، فإذا أثارت تلك الحرارة العظيمة طبخت جميع البدن حتى يسخن الدماغ بسخونة مفرطة، فينغير العقل وبسبب المريض غشاوة وهذيان كلام لا يشعر به، ثم يقع العرق العظيم ويسكن بعد ذلك إما إلى السلامة، وإما إلى الهلاك، وهي أعظم الحميات خطراً وسببها خلط بلغمي .

العلاج: إذا حدث ابتداءها أن يتقبأ كل يوم بخل وعسل ويستعمل سويق الذرة مع السكر، فإن احتاج إلى زيادة أكل كان لباب خمير الحنطة ومرق الفراريج، فهذا نافع جيد .

الرابع: علاج حمى الربع: هي التي تغيب يومين وتنوب يوماً، وتبتدىء بسخونة لبنة ثم نزداد قليلاً قليلاً، ثم تشند الحرارة بعظم، ويكون لها وقع في البدن كوقع الإبر، ثم يحدث العرق بعد ذلك ونكون منه لا تكاد تنقطع إلا أنها أسلم خطراً من الحمى المطبقة، وسبب حمى الربع زيادة خلط سوداوي بارد يابس كامن في الجوف .

العلاج: أن نحلب لبن البقر على السمن المنقوص وعسل منزوع الرغوة، وبشرب من تحت الضرع، ويجنب كل شيء سوى ذلك، وإذا بدأت الحمى فليشرب ماء سخناً حاراً فد أعد لذلك، فإن بهذا التدبير تنقطع الحمى سريعاً ولا شيء أحسن منه وهذا نافع صحيح مجرب .

الخامس: علاج الحمى النافض: هو أن يغشى الإنسان رعدة وغشاوة ويرد شديد في قلبه، فبتنفض سائر بدنه انتفاضاً شديداً حتى لو طرح عليه أغلظ الشبّاب، ثم يحدث بعد ذلك سخونة في بدنه ويشند عليه حتى يخرج العرق، ثم يبرد وبسكن وهي تنوب كل يوم سببها زيادة خلط دموي بخلط بلغمي على المعتاد.

العلاج: يبدأ بأن يتقبأ بخل وعسل كل يوم على الريق ثلاثة أيام، ثم يستعمل الشراب العسلي بعد القيء، والغذاء وخمير نقي الحنطة ومرق الكيش، ولحم مغمور بالكوامخ الحارة الحريفة، فإنه نافع جيد مجرب.

ما ذكره الأنطاكي في (التذكرة): علاج حمى الدق: هي التي يتجاوز تعلقها إلى الأعضاء حتى يصير فيها من الرطوبات للحرارة المشتعلة في هذه الحمى إذا نفذت دفت العظام وكان الموت.

العلاج: ومن المجرب: أن ترض الدجاجة بعد تقطيعها وتجعل في فارورة ومعها اللوز المسحوق ونسد ونوضع في الماء وتطبخ حتى تنهري ونسعمل.

ما جاء في (القانون في الطب) عند ابن سينا:

أوفاريقون: بزره إذا شرب يذهب حمى الربع.

انجدان: خاصته النفع في حميات الربع.

أبو حلسا: طيخ أصل هذه النبات بماء القراطن نافع من الحميات المزمنة.

زبل الإنسان: الزبل اليابس مع عسل إذا سفي في الحميات الدائرة منع أدوارها.

بابونج: يتمرخ بدهنه في الحميات الدائرة ويشرب للحميات العتيقة في آخرها، وينفع في كل حمى غير شديدة ولا ورم حار في الإحشاء أن كان قد استحکم النضج، وربما نفع الورمية إذا لم تكن حارة وكانت نضيجة.

بلسان: يذهب دهنه النافض.

بزر قطنونا: يشرب، فبسكن لهيب الحميات الحارة.

بقلة الحمقاء: ينفع من الحميات الحارة.

جاوشير: يسفي بماء القراطن للنافض والحميات الدائرة.

مرق الديك: مرق الديك نافع للحميات المزمنة.

هليلج: ينفع الكابلي من الحميات العتيقة .

دهن: دهن البابونج في الحميات المتطاولة خير من دهن الورد، ودهن الشبث جيد للنافض .

هندبا: نافع للربيع والحميات البارد .

زراوند: نافع من الحميات النافضة .

حلتيت: ينفع جداً من حمى الربيع .

طباشير: ينفع من الحميات الحادة .

حندقوقى: فيل فيما يقال : إن صاحب حمى الغب يسقى من ورقه ثلاث ورقات، أو من بزره ثلاث حبات، فيشوش على الحمى أدوارها، وللربيع أربع من أيهما شئت .

طين أرمني: ينفع من الحميات السلبة والوبائية خاصة .

كندر: ينفع من الحميات البلغمية .

كشوث: ينفع جداً من الحميات العتيقة بزره وماؤه فيما جرب .

كرفس: نافع في أدوار الحمى .

لسان الحمل: قيل : أنه نافع من الحمى المثلثة يعني الغب وقبل : أنه يجب أن يشرب للغب ثلاثة من أصوله في أربعة أواق ونصف من شراب ممزوج ، والرابع أربعة أصول منه كذلك .

لبن: لبن الماعز ولبن الأتان جيد للدق على ما تجد في موضعه واللبن الحامض كثيراً ما دفع حميات الدق إذا أجيد نزع سمنه وكان بحيث يستمر .

مر: ينفع من الحميات العتيقة جداً .

فيلوفر: شرابه نافع من الحميات الحادة شديدة التطفئة .

سوسن: ينفع من البرد والنافض .

سوس: ينفع من الحميات العتيقة .

سكبينج: نافع من الحميات الدائرة .

سذاب: ينفع من النافض أكله والتمريخ بدهنه .

فلفل: يمسح به مع الدهن فينفع من النافض .

عافر قرحا: إذا ذلك به البدن قبل نوبة النافض مع زبت نفع من النافض الكائن مع حمى ويلا حمى فيما زعم قوم .

فوذنج: يشرب طبيخه من النافض ، وكذلك النمريخ بدهن فد طبخ هو فيه .
فسافس: إذا أخذ منه سبعة عدداً ، وجعلت في بافلاء ، وابتلعت قبل أخذ الحمى الربع نفعت .

صندل: ينفع من الحميات الحارة خصوصاً الأبيض المقاصيري .

قنطاريون: نافع للحميات ، والشربة للمحموم درهمين .

قسط: ينفع من النافض لطوخاً بالزيت .

قيصوم: ينفع من النافض إذا مزج بالدهن .

قرع: ينفع من الحميات الحادة .

قتقذ: ينفع لحم البري منه للحميات المزمنة .

رئة: نافع من الحميات خصوصاً الربع .

رازيانج: ينفع من الحميات المزمنة ، فيسقى بالماء البارد ، فينفع من الغثيان في الحميات ، ومن التهاب المعدة منها .

رمان: الرمان المز ينفع من الحميات والالتهاب ، وأما الحلو فكثيراً ما ضر أصحاب الحميات الحارة .

شبيح: دهنه ينفع من برد النافض .

شكاعى: نافع من الحميات العتيقة وخصوصاً للصبيان .

شونيز: يحل الحميات البلغمية والسوداوية خاصة ، ويذهب بهما .

تمر هندي: ينفع من الحميات ذات الغشي والكرب وخصوصاً مع الحاجة إلى لبن الطبيعة .

خردل: نافع من الحميات الدائرة والعتيقة .

غاريقون: ينفع من النافض ومن الحميات العتيقة الغليظة ، إذا سفي مثقال بشراب قتل الدود ، فبمنع النافض .

غافث: نافع من الحميات المزمنة والعتيقة ، خصوصاً عصارتها ، وخصوصاً مع عصارة الأفستين .

منافع الحمى: وقد ينتفع البدن بالحمى انتفاعاً عظيماً لا يبلغه الدواء، وكثيراً ما يكون حمى يوم وحمى العفن، سبباً لإنضاج مواد غليظة لم تكن ننضج بدونها، وسبباً لتفتح سدود لم تكن تصل إليها الأدوية المفتحة.

وأما الرمد الحديث والمتقادم: فإنها نبرى أكثر أنواعه برءاً عجبياً سريعاً ونفع من الفالج واللقوة والنشج الامتلائي، وكثيراً من الأمراض الحادثة عن الفضول الغليظة.

قال السيوطي في كتابه (الطب النبوي): قال بعض فضلاء الأطباء: إن كثيراً من الأمراض نستبشر فيها بالحمى: كما يستبشر المريض بالعافية، فنكون الحمى فيه أنفع من شرب الدواء بكثير: فإنها تنضج من الأخلاط والمواد الفاسدة، ما يضر بالبدن، فإذا أنضجت صادفها الدواء: منهية للخروج بنضاجها، فأخرجها فكانت سبباً للشفاء.

الماء ينفع للحمى: وقد اعترف فاضل الأطباء جالينوس: بأن الماء ينفع فيها، فال في المقالة العاشرة من كتاب «حيلة البرء»: «ولو أن رجلاً شاباً، حسن اللحم، خصب البدن - في وقت الفيظ، وفي وقت منتهى الحمى - وليس في أحشائه ورم، استنحم بماء بارد، أو سح فيه - : لانتفع بذلك». وقال: «ونحن نأمر بذلك بلا توقف».

وقال الرازي في كتابه الكبير: إذا كانت القوة قوية والحمى حادة جداً - والنضج بَيِّن، ولا ورم في الجوف، ولا فق: ينفع الماء البارد شرباً وإن كان العليل خصب البدن، والزمان حار، وكان معتاداً لاستعمال الماء البارد من خارج فليؤذن فيه».

اغذية الحمى: قال أبقراط: الأغذية الرطبة توافق جميع المحمومين لا سيما الصبيان وغيرهم ممن قد اعتاد أن يعتذي بالأغذية الرطبة.

قال ابن النفيس في شرحه لفصول أبقراط ص ١٣٢: الأغذية الرطبة، هي السريعة الاستحالة إلى الخلط الذي يرطب البدن بالتغذية - وهو الدم - وتفيد البدن والدم رطوبة أكثر... وهذه هي الأغذية النفهة (التي لبس لها طعم حلاوة أو حموضة أو مرارة، ومنهم من يجعل الخبز واللحم منها) (لسان العرب ١/ ٣٢٤) المائية كمرقة اللحم وأوراق الفراريج، ودون ذلك ماء الشعير وهذه نوافق جميع المحمومين، لترطيبها المتدارك لتخفيف الحمى، ولخلوها عن الكيفيات الضارة لما قد يكون من الحميات كالسعال واعتقال البطن (انقباض مؤلم في بعض العضلات بسبب وفوف الحركة وقتياً) (معجم المصطلحات ص ٤٥٦) والمراد باعتقال البطن، توقف عملية الإخراج وما أشبه ذلك.

والمرطوبون (يفسد من اعتادوا على الأغذية الرطبة) أولى بالانتفاع بهذه الأغذية، لأن التحلل بالحمى يكون فيهم أزيد، لزيادة قبول الرطوبة للتحليل .
سواء كانوا كذلك كالصبيان، أو بالصنف النساء، أو بالعادة كالذين اعتادوا تناول من الأغذية الرطبة .

الأدوية النافعة للحمى: ابن البيطار: عن مهرانيس في خواصه قال: إن علق قلب الجرذون على صاحب حمى الربيع في خرقة سوداء أبرأها وأزالها .
وعنه: إذا أخذ من العرن وزن نصف درهم ويخرب به صاحب الحمى الربيع ذهب بها .
الأنطاكي: أكل الفرع بالخل يقطع الحمى مجرب .

ابن البيطار: عن الشريف قال: الكرفس ينفع عصيره وورقه من حمى النافض التي تكون من البلغم إذا شرب وحده أو مع عصير ورق الرازيانج الرطب وحبه أفوى من ورقه .
ابن البيطار عن خواص ابن زهر: إن شرب صاحب الحمى العتيقة من مرارة الذئب وزن دائق مع عسل أو طلاء أذهبها .

حياة الحيوان: إذا سحق العنكبوت وهو حي ومرخ به صاحب الحميات أذهبها .

علاج الحمى لدى الأطباء الطبيعيين

قال الأستاذ «بلز» الألماني: الحمى هي عبارة عن انفعال عام بطراً على الوظائف الحيوية يضاف إليه سرعة غير طبيعية لبعض أعمال الجسد وسرعة غير عادية للنبض .

وزيادة للحرارة الغريزية واضطراب للمجموع العصبي والهضمي . الحمى في حقيقتها ليست مرضاً قائماً بنفسه بل هي نتيجة مجهود عظيم يبذله الجسم لينخلص بسببه من مرض ويرجع التوازن الجسدي لحالته الأولى .

من أعراض الحمى ارتفاع درجة الحرارة فقد تبلغ لغاية ٤٢ درجة بدل ٣٧ ويزداد النبض من ٦٠ أو ٧٠ إلى ١٢٠ وزيادة، وبشعر المصاب بحرارة تشعيرية متعاقبين وبصاف إلى هذا العطش، وفقد الشهية، وجفاف الجلد، وقلة عرقه، وألم في الرأس وتعكر في البول، وشعور بضجر، فيشعر المريض بأنه تعب متكسر الأعضاء، كتيب، وقد يعثره هذيان أحياناً .

إن إشتراك جميع الأعضاء في هذه الحالة هو عبارة عن تعاون جميع القوى الحربية للبلد لمكافحة عدوها المشترك وهو المادة المرضية التي هاجمت فلعتها وهو الجسم، فلا يجوز والحالة هذه أن تسمى الحمى مرضاً، بل مجهوداً في نظر قادة الطب الطبيعي، قطع هذه الحمى فجأة بالماء البارد، ولا يتعاطى الأدوية السمية، بل يجب أن ينحصر العلاج في تدبيرها فإن طائفة كبيرة من الأمراض عولجت بالحمى فشفيت.

وقد قال الأستاذ المشهور اندكنور (هاراس) مدير الأكلينيك الطبي في مدينة (بون) أعطوني وسيلة لإثارة الحمى، وأنا أداوي جميع الأمراض بها.

معالجة الحمى

١ - يجب أن يتخلل حجرة المريض دائماً هواء نقي، ولذلك يجب ترك النوافذ مفتحة، أو فتحها في كل حين من الوقت، وفتح الأبواب لصرف الهواء الراكد فيها، ويجب أن يكون درجة حرارتها من ١٢ إلى ١٧ من ترمومتر ريومور.

٢ - يعطى المصاب للشرب من مياه الآبار النقية، ويشترط أن تكون عذبة ما أمكن، لأنها تقلل حرارة الجوف، ويمكن أن يمزج مع هذا الماء بقليل من عصارة الفواكه، ويعطى أيضاً لبناً إن شاء.

٣ - أما الأغذية فيجب أن تكون نباتية خفيفة كخلاصة الشعير، ويعطى فواكه مطبوخة، وشوربة فواكه، وشوربة دقيق، أو شوربة خضروات، فإذا كانت المعدة سليمة فبوضع على هذه الأغذية قليل من اللبن أو الزبد أو القشدة.

٤ - يجب أن تكون رجل المصاب دائماً دافئة، ويحصل على دفائهما أما بذلك بالنصوف الدافئ، أو بالأيدي المدفأة أو توضع رجلاه في حمام بخاري من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة. ويتحصل على هذا الحمام بملء زجاجات ماء حار، أو إحاطتها بخرفة مبتلة ووضعها تحت الأرجل، ويمكن وضع الرجلين في ماء درجة حرارته من ٣٣ إلى ٣٧ ريومور، ويتبع بذلكها بالماء الفانر.

أما الإمساك فيكافح بالحقنة بالماء الذي درجة حرارته من ١٦ إلى ٢٢ ريومور، ويعطى المصاب في كل ربع ساعة ملعقة من الماء القراح، ويعطى من الغذاء فواكه مطبوخة، ومرة فواكه ولبن.

٥ - ولا يجوز وضع رأس المريض على وسادة من ريش النعام، بل يجب أن تكون

الوسادة من القماش المحشو بشعر الحصان ، أو ما يماثله ، ويجب رفع الوسادة التي نسحن ويعطى غيرها .

وأما غطاء المصاب فيجب أن يكون من الصوف .

ولأجل مكافحة أوجاع العنق والرأس والصدر والظهر وأسفل البطن يجب أن بوضع على تلك المحلات رفاضات مبتلة بالماء الذي درجة حرارته من ١٥ إلى ٢٠ ريومور ونغير متى سخنت .

٨ - إذا بلغت درجة الحرارة الجسمية ٣٠ درجة فيجب أخذ حمام درجته من ٢٦ إلى ٢٨ ريومور ، وبذلك جسم المريض في الماء ، فإذا ازدادت الحرارة وجب أخذ حمام ثان .
٩ - إذا كانت الحرارة دون ٣٩ سنتيجرام فيكفي بتقميط ثلاثة أرباع الجسم أو نصفه العلوي بقمط وهو عبارة عن ملاءة مبتلة بالماء .

أما إذا كان المريض مصاباً بقلبه أو يرتنيه فيضره الانغماس في الحمام .

١٠ - وينفع المحمومون أن يصبوا الماء على أجسادهم صلباً خفيفاً في دفيئتين أو ثلاث فقط .

١١ - النوم للمحموم من أحسن العلاجات ، فلا يجوز إبقاؤه ليعطى أي علاج كان .

١٢ - المحموم في حاجة إلى الراحة فيجب أن يلازم سريره .

١٣ - لا يجوز الإفراط في العناية بالمحموم وإزعاجه من هذه الوجهة بل يجب أن تترك لفوته الحيوية الجرية لفعل هي بذاتها ، وليس معنى هذا أن يهمل أمر الوسائل المفردة لمدوائه .

١٤ - متى نقصت درجة حرارة المحموم بجب تركه بلا علاج مدة طويلة أو قصيرة حتى تعود إليه الحمى .

١٥ - بعد أن تخف الحرارة أو تقل ، يجب الإدمان على ذلك الجسم بالإسفنجة المبتلة يومياً ، ويكون ماؤها على درجة من ١٨ إلى ٣٠ ريومور أو أخذ حمام فاتر درجته من ٢٤ إلى ٢٦ ريومور .

١٦ - يجب على من يعتني بالمحموم أن يحافظ على أن يكون رأسه غير دافئة ، وأن تكون رجلاه دافئتين ، وجسمه غير مضغوط .

الجماع

عن محمد الباقر، عن أبيه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): إذا كان بأحدكم أوجاع في جسده وقد غلبت الحرارة فعليه بالفراش.

قيل للباقر (ع): يا ابن رسول الله، ما معنى الفراش^(١)؟ قال: غشيان النساء، فإنه يسكنه ويطفئ^(٢).

عن أبي عبدالله، عن أبيه (ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): من أراد البقاء^(٣) ولا بقاء فيلخفف الرداء^(٤) وليبكر الغداء، وليقل مجامعة النساء^(٥).

سئل (ع) عن الجماع؟ فقال: حياء يرتفع، وعورات تجتمع، أشبه شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حاله الولد، إن عاش فتن، وإن مات حرَّ^(٦).

(١) الفراش: زوجة الرجل.

(٢) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٦٤ ح ٢٥.

(٣) من أراد البقاء: أي طول العمر.

(٤) ولا بقاء: جملة معترضة، أي لا يكون البقاء في الدنيا أبداً أو بحتمل الحالية وفا في النهاية: في حديث علي (ع): «من أراد البقاء ولا بقاء فليخفف الرداء قيل: وما خفة الرداء؟ قال: «فلة الدين» سمي رداء لفولهم «دينك في ذممي، وفي عتفي، ولازم في رغبني» وهو موضع الرداء.

(٥) بحار الأنوار ج ٥٩ ص ٢٦٢ ح ١٩.

(٦) غرر الحكم تحت رقم ٤٩٤٣.

الإفراط في الجماع

الإفراط في الجماع يسفط القوة، وبضر العصب، ويوقع في الرعشة، والفالج، والتشنج، ويضعف البصر جداً.

والجماع المعتدل بنعش الحرارة الغربية، ويهيي البدن للاغذاء، ويفرح، ويحطم الغضب، وبزبل الفكر الرديء، والوسواس السوداوي، وينفع أكثر الأمراض السوداوية، والبلغمية.

وربما وقع نارك الجماع في أمراض مثل الالوار، وظلمة البصر وثقل البدن، وورم الخصية أو الحالب، وإذا عاد إليه برىء بسرعة.

آداب الجماع: الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية): قال: لا تقرب النساء من أول الليل صيفاً ولا شتاءً وذلك لأن المعدة والعروق تكون ممتلئة وهو غير محمود، وبئول منه القولنج والفالج واللقوة والنقرس والحصاة والتقطير والفتق وضعف البصر ورقته، فإذا أردت ذلك فليكن في آخر الليل فإنه أصلح للبدن وأرجى للولد، وأزكى للعقل في الولد الذي يقضي الله بينهما.

ولا تجامع امرأة حتى نلاعبها وتكثر ملاعبتها وتغمر ثدييها فإنك إذا فعلت ذلك غلبت شهونها واجتمع ماؤها، لأن ماءها يخرج من ثدييها، والشهوة نخرج من وجهها وعينيها، واشتهت منك مثل الذي اشتبهت (تشتهيه) منها، ولا تجامع النساء إلا طاهرة. فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائماً ولا تجلس جالساً ولكن تميل على يمينك.

ثم انهض مسرعاً إلى البول من ساعتك فإنك نأمن الحصاة بإذن الله تعالى، ثم اغتسل واشرب من ساعتك شيئاً من المومياثي بشراب العسل، أو بعسل منزوع الرغبة، فإنه يرد من الماء مثل الذي خرج منك. واعلم... أن جماعهن والقمر برج الحمل أو الدلو من البروج أفضل، وخير من ذلك أن يكون في برج الثور، لكونه شرف القمر، ومن عمل بما وصفت في كتابي هذا ودبر به جسده أمن بإذن الله تعالى من كل داء وصح جسمه بحول الله تعالى وقوته، فإن الله يعطي العافية ويمنحها إياه.

مقاصد الجماع: أما الجماع والباه، فكان هديه فيه أكمل هدي تحفظ به الصحة، ويتم به اللذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وضع لأجلها، فإن الجماع وضع في الأصل لثلاثة أمور هي مقاصده الأصلية:

أحدها: حفظ النسل، ودوام النوع الإنساني إلى أن تتكامل العدة التي قدر الله بروزها إلى هذا العالم.

الثاني: إخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملته البدن (وقد مر ضرره ص...).

الثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة.

وفضلاء الأطباء: يرون: أن الجماع من أحمد أسباب حفظ الصحة. قال جالينوس: الغالب على جوهر المنى: النار والهواء. ومزاجه حار رطب، لأن كونه من الدم الصافي الذي تغتذي به الأعضاء الأصلية.

قال محمد بن زكريا: من ترك الجماع مدة طويلة؛ ضعفت قوى أعصابه واستد مجاريها، وتقلص ذكره قال: ورأيت جماعة تركوه لنوع من التقشف فبردت أبدانهم، وعسرت حركاتهم، ووقعت عليهم كآبة بلا سبب، وقلت شهواتهم وهضمهم.

منافع الجماع: من منافعه: غرض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام، وتحصيل ذلك للمرأة فهو ينفع نفسه في دنياه وآخره، وينفع المرأة.

أوقات الجماع: أنفع أوقانه: ما كان بعد انهضام الغذاء في المعدة، وفي زمان معتدل، لا على جوع؛ فإنه يضعف الحار الغريزي، ولا على شبع؛ فإنه يوجب أمراضاً سدرية، ولا على تعب ولا إثر حمام، ولا استفراغ، ولا انفعال نفسي كالغم والحزن، وشدة الفرح.

وأجود أوقاته: بعد هزيع من الليل، إذا صادق انهضام الطعام. ثم يغتسل ويتوضأ وينام عقبه، فيرجع إليه فواه وليحذر الحركة والرياضة عقبه فإنها مضرة جداً.

الأوقات المكروهة للجماع: الطبرسي في (المكارم): أوصى رسول الله (ص) علي بن أبي طالب (ع) فقال: يا علي:

لا تجامع امرأتك في أول الشهر ووسطه وآخره، فإن الجنون والجذام والخبل يسرع إليها وإلى ولدها.

لا تجامع امرأتك بعد الظهر، فإنه إن قضى بينكما ولد في ذلك الوقت يكون أحول، والشيطان يفرح بالحوال في الإنسان.

لا تتكلم عند الجماع، فإنه إن قضى بينكما ولد لا يؤمن أن يكون أخرس . ولا ينظرن أحد في فرج امرأته وليفرض بصره عند الجماع، فإن النظر إلى الفرج يورث العمى، يعني في الولد.

لا تجامع امرأتك بشهوة امرأة غيرك، فإني أخشى إن قضى بينكما ولد أن يكون مختنأ، مؤنثاً مخبلاً.

من كان جنباً في الفراش مع امرأته فلا يقرأ القرآن، فإني أخشى عليهما أن تنزل نار من السماء فتحرقهما.

لا تجامع امرأتك إلا ومعلك خرقه ومع أهللك خرقه ولا تمسحاً بخرقه واحدة فتقع الشهوة على الشهوة، فإن ذلك يعقب العداوة بينكما، ثم يؤديكما إلى الفرقة والطلاق.

لا تجامع امرأتك من قيام فإن ذلك من فعل الحمير، وإن قضى بينكما ولد كان بوالاً في الفراش كالحمير [البوالة] تبول في كل مكان.

لا تجامع امرأتك في ليلة الفطر، فإنه إن قضى بينكما ولد لم يكن ذلك الولد إلا كثير الشر.

لا تجامع امرأتك في ليلة الأضحى، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون ذا ستة أصابع أو أربعة.

لا تجامع امرأتك تحت شجرة مثمرة، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون جلاداً، أو قتالاً، أو عريفاً (أي كاهن).

لا تجامع امرأتك في وجه الشمس وشعاعها إلا أن يرخى ستر فيستركما، فإنه إن قضى بينكما ولد لا يزال في بؤس وفقر حتى يموت.

لا تجامع امرأتك بين الأذان والإقامة، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون حريص على إهراق الدماء.

إذا حملت امرأتك فلا تجامعها إلا وأنت على وضوء، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون أعمى القلب، بخيل اليد.

لا تجامع أهللك في ليلة النصف من شعبان، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون مشوهاً ذا شامة في شعره ووجهه.

لا تـجامع امرأتك في آخر الشهر إذا بقي منه يومان ، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون
عشاراً أو عوناً للظالم ويكون هلاك فئام من الناس على يديه .

لا تـجامع أهلك على سقوف البنبان ، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون منافقاً ، مرائياً ،
مبتدعاً .

إذا خرجت في سفر فلا تـجامع تلك الليلة ، فإنه إن قضى بينكما ولد ينفق ماله في غير
حق لا تـجامع أهلك إذا خرجت إلى سفر مسيرة ثلاثة أيام ولبالهين فإنه إن قضى بينكما ولد
يكون عوناً لكل ظالم .

لا تـجامع أهلك في أول ساعة من الليل ، فإنه إن قضى بينكما ولد لا يؤمن أن يكون
ساحراً مؤثراً للدنيا على الآخرة .

وعن الصادق (ع) قال : لا تـجامع في السفينة ولا مستقبل القبلة ولا مستدبرها .

وعن الرسول (ص) : يكره أن يغشى الرجل المرأة وقد احتلم حتى يغتسل من احتلامه
الذي رأى ، فإن فعل ذلك فخرج الولد مجنوناً فلا يلومن إلا نفسه .

وقال (ص) : من جامع امرأته وهي حائض فخرج الولد مجذوماً أو أبرص فلا يلومن
إلا نفسه .

الأوقات المحمودة للجماع : إن جامع أهلك في ليلة الثلاثاء ففضى بينكما ولد
فإنه يرزق الشهادة بعد شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله ولا يعذبه الله مع
المشركين ويكون طيب النكهة من الفم ، رحيم القلب ، سخي البدن ، طاهر اللسان من الغيبة
والكذب والبهتان وإن جامع أهلك يوم الخميس ففضى بينكما ولد يكون حاكماً من
الحكام أو عالماً من العلماء .

وإن جامعها يوم الخميس عند زوال الشمس عن كبد السماء ففضى بينكما ولد فإن
الشیطان لا يقربه حتى بشيب ويكون فهماً . ويرزفه الله عز وجل السلامة في الدين والدنيا
وإن جامعها ليلة الجمعة وكان بينكما ولد فإنه يكون خطيباً قوالاً مفوهاً .

وإن جامعها يوم الجمعة بعد العصر ففضى بينكما ولد فإنه يكون معروفاً ، مشهوراً ،
عالماً . وإن جامعها في ليلة الجمعة بعد العشاء الآخرة فإنه برنجي أن يكون لك ولد من
الأبدال إن شاء الله تعالى .

وقال الصادق (ع) : إذا أتى أحدكم أهله فليكن بينهما مداعبة ، فإنه أطيب للأمر .

عن علي (ع) قال : يستحب للرجل أن يأتي أهله أول ليلة من شهر رمضان لقول الله عز وجل : ﴿أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم﴾ والرفث المجامعة .

تقوية الجماع: ما ذكره السيوطي في (الرحمة في الطب والحكمة) : مخ البيض : من داوم على مخ البيض بلا بياض على الريق ، هيج عليه الجماع ، وإن أكلها مع البصل المدقوق ثلاثة أيام هيج عليه الجماع .

البصل: من دق البصل ووضعه في برمة وجعل عليها الإبرار العطرية وقلأها بزيت مع صفرة البيض ودوامها أياماً ، رأى من القوة على الجماع ما لا يوصف .

بزر البصل: تؤخذ بزر البصل ، يدق وينخل وبلت بعسل ، وبلعق على ريق النوم ، فإنه نافع .

الحمص الأبيض: يؤخذ الحمص الأبيض وينقع ويشرب ماؤه ، فإنه بولد المني وبهيج الإنعاظ .

بزر الكرفس: من أخذ بزر الكرفس ودق ونخل ، وخلط بسكر أبيض ولت بسمن بقر ، وشرب منه ثلاثة أيام ، فإنه يجامع ما شاء .

القرنفل: تأخذ القرنفل نصف درهم ونشربه في الحليب على الريز . مجرب .

السمن والعسل: من غلى سمناً وعسلأ وفطر عليه عند النوم ، يرى العجب من الإنعاظ .

ما ذكره أبي بكر الأزرق في (تسهيل المنافع): أنيسون : إذا دق وشرب حرك شهوة الجماع .

الماء: إذا طفيء فيه الحديد الخالص إذا شرب زاد في الإنعاظ ومن شربه لم يسترخ قضييه ولم يزل اللبل كله منعظاً .

الزنجبيل: اليابس إذا دق وشرب بلبن بقر على الريق حرك شهوة الجماع .

الزعفران: يزيد في الباه إذا شرب .

دهن العاقر قرحا: إذا دهن به القضيب حرك شهوة الجماع .

اللون: يزيد في الباه .

الموز: بحرك شهوة الجماع ويزيد في المنى .

الخولنجان: إذا شرب بعد سحقه نصف درهم أو نصف مثقال في نصف رطل من لبن البقر ويشرب على الريق فإنه غابة في الانعاظ .

العنب الحلو: جيد للباه .

البصل: يزيد في الباه خصوصاً إذا أكل مشوياً أو مطبوخاً .

اللون: والسكر إذا زاد في الانعاظ .

ما ذكره الشيخ عبد الرحمن الشيزري في كتابه (الإيضاح في أسرار النكاح):

الجزر الربى: يؤخذ من غاية أجواف الجزر عشرة أرطال فيجعل في قدر حجارة أو خزف ويلقي عليها من الماء ما يغمرها ويطبخ بنار لينة حتى بتهراً ثم يخرج من الماء وينشف ويبرد ويجعل في برنية بعد أن يعلق فيه الأفابيه ، نافع بإذن الله تعالى .

الجزر المربى: يؤخذ جوز طري لم يتصلب قشره فيكسر من قشره وإن كان داخل قشره قد نصلب فليكسر وتجعل في قدر حجارة أو خزف ويصب عليه غسل نحل قدر ما يغمره ويغلى عليه بنار خفيفة ثم يجعل في برنية زجاج ويلقي عليه الأفابيه ، ويتعاهد غسله كل خمسة أيام فإنه عجيب .

ماذا تأكل لرفع كفاءتك الجنسية...؟ اللحم الأبيض: ففيه أفضل أنواع البروتين وهو خير معين لنشاطك الجنسي .

الجرجير والجزر: تناول طبق «سلطة» خضراء يومياً يدخل فيه الجرجير الطازج والجزر مع عصير الليمون بذلك تحصل على مختلف الفيتامينات .

يقول داود الأنطاكي في (التذكرة): الجرجير بهيج الشهوة جداً .

ويقول ابن سينا في (القانون): الجرجير مدر للبول ، محرك للباه والانعاظ .

التمر والحليب: مقوي جنسياً ، خاصة إذا أضفت القرفة للتمر والحليب .

«البليلة» منشط جنسي: تعتبر حبات القمح الغير منخولة من أغنى المصادر بفيتامين «هـ» المعروف بتأثيره الجنسي كمثير للرغبة ومساعد في تكوين المنى وعلاج عقم

الرجال . ومغلى القمح مع اللبن (البلبلة) يعتبر من أفضل الأطعمة الجنسية .

أكل السمك: يزيد المني ويقوي الرغبة .

الخنس: يمنحك القدرة ويعوض النقص .

الفول السوداني: تعتبر حبات الفول السوداني (وكذا الحمص وحب (العزير)

مصدر غني بفيتامين «هـ» لذا عرف بأنه يزيد المني ويقوي الرغبة) .

البصل مع الخل: أوصى داود الأنطاكي في (التذكرة)، فقال: إن البصل يزيد الشهوة

إذا قطع مع الخل .

الحلبة: ابن البيطار في (جامعه) قال: الحلبة تزيد الباه . وابن سينا قال: الحلبة مع

العسل مقوية للباه .

القرقة (الدارصيني): تستخدم قشور القرقة في عمل شراب الفرفة المنشط للقوة

الجنسية .

القرنفل: الأنطاكي في (التذكرة) قال: يدر الفضلات، ويفرز الماء، ويهيج الباه

جداً .

وذكره ابن سينا فقال: يهيج الباه، ويلين البطن نليناً خفيفاً ويستخدم الزنجبيل

وعسل النحل لعمل مربى لهذا الغرض .

اليانسون: وصفه داود الأنطاكي في (تذكرته) فقال: اليانسون يهيج الباه . وابن سينا

في (القانون) قال: محرك للباه .

الكرامية: ذكرها داود الأنطاكي في (تذكرته) فقال: تهضم، وتفتح الشهوة .

الحمص: ابن البيطار في (جامعه) قال: يدر الطمث، ويولد اللبن، وهو يزيد

الشهوة، ويزيد في ماء الصلب . قال داود الأنطاكي في (التذكرة) إذا واضب على أكل مقلوه

(المحمص) مع قليل من اللوز مهزول، سمن سمناً مفرطاً، وكذلك من سقطت شهوته

خصوصاً إذا اتبع بشراب السكنجين، والمنقوع إذا أكل نيئاً وشرب ماؤه عليه يسير العسل

أعاد شهوة النكاح بعد اليأس .

قال ابن سينا في (القانون): الحمص يزيد الباه جداً .

حب العزيز (حب الزلم): وصفه الأنطاكي في (التذكرة) فقال: حب الزلم يسمن البدن تسميناً جيداً، وبصلح هزال الكلى والباه - وذكره ابن سينا في (القانون) فقال: إنه يزيد في المنى جداً. وذكره الحكيم النفليسي فقال: إنه يزيد في المنى ويقوي الإنعاض ويكثر اللبن.

التمر: ذكره الأنطاكي في (تذكرته) فقال: يقوي الباه مع الحليب. وابن سينا في (قانونه) قال: التمر يزيد المنى.

الكستنة: وصفها داود الأنطاكي في (التذكرة) فقال: إن أكل مشوياً بالسكر، وأخذ فوقه الأشرطة المنفذة هيج تهيجاً عظيماً، وقوى البدن، وغرر الماء، وإدمانه يهيج الباه.

البصل: وصفه ابن سينا في (القانون) فقال: جميع أنواع البصل مهيج للباه، وماء البصل يدر الطمث ويلين الطبيعة. ووصفه الأنطاكي في (التذكرة) فقال: البصل يزيد الشهوة إذا انقطعت مع الخل.

الجزر: قال ابن سينا في (القانون): الجزر يهيج الباه ويدر الطمث

الجلجلان: توصف هذه الريزومات بأنها مقوية للرغبة الجنسية منبهة لها إذا شرب متقوعها في اللبن.

الكرفس: ذكره داود الأنطاكي في (تذكرته) فقال: الكرفس يحرك الباه مطلقاً ولو بعد اليأس وقال ابن البيطار في (جامعه): الكرفس يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء، ولذا تمنع المرضعة منه لأنه يهيج ويقلل اللبن.

وقال ابن سينا في (القانون): يهيج الباه، ويجب أن تمنع المرضعة من تناوله لئلا يفسد لبنها لهيجان الشهوة.

الزعفران أو الكركم: يقول العلامة ابن جزلة في كتاب (المنهاج): الزعفران منبه للقوة الجنسية. وقال الأنطاكي في (تذكرته): يهيج شهوة الباه فيمن أيس منه ولو شماً

الشمر (الشمار): أن شرب الشمر ينبه الغدد الجنسية.

البقدونس: زيت البقدونس يفيد في علاج حالات الضعف الجنسي.

أغذية الباه: الذخيرة في الطب: السمك الطري المشوي إذا أكل حاراً مع البصل زاد في الباه. وكذلك إذا اتخذ من بيض السمك الطري عجة.

الرازي في الحاوي: الخولنجان يزيد في الباه جداً. قال: من أحسن الطرق في استعماله في أمر الباه أن يؤخذ منه نصف مثقال أو درهم ويسحق وينخل ويذر على مقدار نصف رطل لبن حليب بقرى ويشرب على الربق فإنه غابة في أمر الباه وهو مجرب صحيح.

ابن سينا: بزر الجرجير الرطب ثلاثة دراهم بسمن بقر.

وعنه: بزر الجزر المنخول على صفرة البيض.

وعنه: بزر الجرجير، بزر الفجل، بزر البطيخ، من كل واحد جزء، ويشرب بلبن حليب.

ابن البيطار: عن أبقرط: البندق يزيد في الباه أكلاً.

وعنه: عن إسحاق بن عمران قال: حب الصنوبر الكبار إذا أكل مع عسل زاد في شهوة الجماع ونفى الكلى والمثانة من الحصاة والرمل.

الرازي في الحاوي: دهن البلسان إذا ذلك به الذكر نفع من استرخائه وكان في ذلك عجباً.

الأدوية الحارة الزائدة في الباه: ما ذكره الشيخ عبد الرحمن الطبري الشيرزي في (أسرار النكاح): الدار فلفل، والفلفل الأبيض والأسود، والعافر فرحاً، والخولنجان والحلتيت، والفسط الحلوى، والمغاث، والحرف، الزنجبيل، ونب حب القطن، والأنيسون، والخشخاش الرطب، وبزر الأنجرة، والسنة العصافير، والزعفران، وأصل السوسن، والبسباسة، والقردمانا، والقاقلي، وبزر الشلجم، وبزر البطيخ، والعود الهندي، وحب المحلب المقشر، وبزر الكتان، وبزر الرطبة، وقشر الأترج، والحشيشة المسماة خصى الثعلب، وبزر الجرجير، والقنة، والجاوشير، والكندر، والشقافل، والأفرييون، والسعد، والمسك، وفقاح الأذخر، وسنبل الطيب، والحسك الرطب والبابس، وبزر الهليون، وبزر البصل الأبيض، والقرفة، والدارصيني، والمصطكى، والسليخة، والماء الذي بطفى فيه الحديد.

الأدهان الزائدة في الباه: دهن الترجس، دهن السوسن، دهن البلسان، ودهن الناردين، ودهن الأنرج، ودهن الحبة الخضراء، ودهن البابونج، ودهن القسط، ودهن الزنبق الرصاصي، ودهن الزيت المغسول، والشيرج.

الأدوية المفردة الزائدة في الباه: اللوز الحلوى، والهليون، وصفرة البيض

النيمبرشت، والحرشف، والبطم، والجرجير، والفستق، والبندق، والجوز، والشلجم،
والبصل سيما المشوي في الرماد، والحمص، والكمأة، واللوبيا، وحب الطنوبر، وأصول
اللوف، والسمن، والعنب، والتين الناضج، والموز، والعسل، والحلبة، والتارجيل،
والنعنع، والبادروج، وملح الأسقنقور، والسهم المقشر، والرازيانج، والمصطكي،
واللبان، والباقلاء، والجلبان، ولحوم الحملان، والسك الطري المشوي حاراً، وخبز
الحنطة القليل المملح، والهرايس، واللبن الطيب الحليب، والقلقاس، والبط المسمن،
والطرنج ولحم الأوز السمان، والسكر الطبرزد، والفانيذ، والشراب الحلو.

جوامع كلماته (ع) وأحاديثه الواردة في هذا الكتاب^(١)

التمر

قال أمير المؤمنين (ع) : ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الرطب .
قال رسول الله (ص) لعلي (ع) : يا علي أنه ليعجبني الرجل أن يكون تمرياً .
قال أمير المؤمنين (ع) : خالفوا أصحاب المسكر وكلوا التمر فإنه فيه شفاء من
الأدواء .

قال أمير المؤمنين (ع) : خير تمراتكم البرني ، فاطعموا نساءكم في نفاسهن تخرج
أولادكم حلماً .

عمن رأى أمير المؤمنين (ع) يأكل الخبز بالتمر .
كان أمير المؤمنين (ع) يأخذ التمر فيضعها على اللفمة ، ويقول : هذا آدم هذه .
عن علي بن أبي طالب (ع) : من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه ، قتل الدود في
بطنه .

وعنه (ع) قال : كل العجوة ، فإن نمرة العجوة تميته (يعني الدود) ، وليكن على
الريق .

العنب

عن معروف بن خربوذ ، عن رأى أمير المؤمنين (ع) يأكل الخبز بالعنب .
عن أمير المؤمنين (ع) أنه قال : العنب آدم وفاكهة وطعام وحلواء .

(١) الأحاديث مخرجة في أبواب الكتاب .

الزبيب

قال أمير المؤمنين (ع): إحدى وعشرون زببية حمراء في كل يوم على الريق، ندفع جميع الأمراض إلا مرض الموت.

وعنه (ع) قال: من اصططح إحدى وعشرون زببية حمراء لم يمرض إلا مرض الموت إنشاء الله تعالى.

عن أمير المؤمنين (ع) أنه قال: من أكل إحدى وعشرين زببية حمراء من أول النهار، دفع الله عنه كل مرض وسقم.

عن علي (ع) قال: الزبيب يشد القلب، ويذهب بالمرض، ويطفىء الحرارة، ويطيب النفس.

عن علي (ع) قال: قال رسول الله (ص): عليكم بالزبيب فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالإعياء، ويحسن الخلق، وبطيب النفس، ويذهب بالغم.

عن علي (ع) قال: من أكل إحدى وعشرين زببية حمراء على الريق، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه.

عن علي (ع) قال: من أدام أكل إحدى وعشرين زببية حمراء على الريق لم يمرض إلا مرض الموت.

الرمان

عن علي (ع) قال: كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ للمعدة.

وعن أمير المؤمنين (ع) قال: أطعموا صبيانكم الرمان فإنه أسرع لألستهم.

قال أمير المؤمنين (ع): كلوا الرمان المز بشحمه فإنه يديغ المعدة.

عن بعضهم رفعه إلى صعصعة بن صوحان في حديث أنه دخل على أمير المؤمنين (ع) وهو على العشاء فقال: يا صعصعة أدن فكل، قال: قلت: فدعشت، وبين يديه نصف رمانة، فكسر لي وناولني بعضه، وقال: كله مع فشره يريد مع شحمه، فإنه يذهب بالحفر، وبالبحر، وبطيب النفس.

التفاح

قال (ع): التفاح نضوح المعدة.

وفال (ع): كلوا التفاح، فإنه نضوح المعدة.

السفرجل

قال(ع): أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان، ويحسن الولد.

عن أمير المؤمنين(ع) قال: أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل ويذهب بضعفه.
عن أمير المؤمنين(ع) قال: السفرجل قوة القلب، وحياة الفؤاد، ويشجع الجبان.

الكمثري

قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الكمثري فإنه يجلو القلب وقال(ع): الكمثري يجلو القلب، ويسكن أوجاع الجوف.

التين

قال أمير المؤمنين(ع): عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج.
عن أمير المؤمنين(ع) أنه قال: أكل التين يلين السدد، وهو نافع لرياح القولنج، فأكثروا منه بالنهار، واكلوه بالليل ولا تكثروا منه.

الغبيراء

عن الحسين بن علي(ع) قال: دخل رسول الله (ص) على علي(ع) وهو محبوم فأمره بأكل الغبيراء.

الأترج

قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الأترج قبل الطعام وبعده، فإن آل محمد(ع) يفعلون ذلك.

البطيخ

قال أمير المؤمنين(ع): البطيخ شحمة الأرض لا داء ولا غائلة فيه.
وقال(ع): فيه عشر خصال: طعام، وشراب، وفاكهة، وريحان، وأدم، وحلوا، وأشنان، وخطمي، ونفل، ودواء.
صحيفة الرضا: عنه، عن آبائه(ع) قال: كان علي بن أبي طالب(ع) يأكل البطيخ بالسكر.
وفي حديث آخر: يأكل البطيخ بالزط.

الجوز

قال أمير المؤمنين (ع): أكل الجوز في شدة الحر يهيج الحر في الجوف، ويهيج القروح على الجسد، وأكله في الشتاء بسخن الكليتين، وبدفع البرد.

الكراث

عن السياري رفعه قال: كان أمير المؤمنين (ع) يأكل الكراث بالملح الجربش.

الهندباء

قال أمير المؤمنين (ع): كلوا الهندباء فما من صباح إلا وعلبها قطرة من قطر الجنة، فإذا أكلتموها فلا تنفضوها.

الباذروج

عن أبي عبدالله (ع)، قال: كان أمير المؤمنين (ع) يعجبه الباذروج.

القرع

قال أمير المؤمنين (ع): كلوا الدباء فإنه يزيد في الدماغ. كان فيما أوصى به رسول الله (ص) علياً أنه قال: يا علي عليك بالدباء فكله، فإنه يزيد في العقل والدماغ. قال (ع): كان يعجب رسول الله (ص) من المرقعة الدباء. قال أمير المؤمنين (ع): كلوا الدباء ونحن أهل البيت نحبه. عن ذريح قال: قلت لأبي عبدالله (ع): الحديث المروي عن أمير المؤمنين في الدباء أنه قال: كلوا الدباء فإنه يزيد في الدماغ، فقال الصادق (ع): نعم وأنا أقول جيد لوجع القولنج.

الفجل

عن أمير المؤمنين (ع) قال: الفجل أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام، وورفه يحدر البول.

الكماة

عن علي (ع)، أنه قال: الكماة من المن، وماؤها شفاء العين. عن أبي بصير، عن فاطمة بنت علي، عن أمامة بنت أبي العاص بن ربيع، وأمها زينب بنت رسول الله (ص)، قالت: أناني أمير المؤمنين (ع) في شهر رمضان، فأتي بعشاء ونمر وكماة، فأكل، وكان يحب الكماة.

الخس

عن أمير المؤمنين (ع) قال : قال رسول الله (ص) : كلوا الخس فإنه يورث النعاس ، وبهضم الطعام .

الصعتر

عن أبي الحسن الأول (ع) قال : كان دواء أمير المؤمنين (ع) الصعتر ، وكان يقول : إنه يصير في المعدة خملاً كخمّل القطبفة .

الثوم

عن علي (ع) قال : لا يصلح أكل الثوم إلا مطبوخاً .
عن أمير المؤمنين (ع) قال : قال رسول الله (ص) : كلوا الثوم وتداؤوا به ، فإن فيه شفاء من سبعين داء .

العدس

عن علي (ع) قال : أكل العدس يرفق القلب ، ويسرع الدمعة .

العناب

عن علي (ع) قال : العناب يذهب بالحمى .
عن ابن أبي الخضيب قال : كانت عيني قد ابيضت ولم أكن أبصر بها شيئاً ، فرأيت أمير المؤمنين (ع) في المنام فقلت : يا سيدي ، عيني قد أصابت إلى ما ترى ، فقال : خذ العناب ، فدفعه فاكتمحل به ، فأخذت العناب فدققته بنواه وكحلته ، فأنجلت عن عيني الظلمة ، ونظرت أنا إليها إذا هي صحبة .

اللبان

قال أمير المؤمنين (ع) : مضغ اللبان يشد الأضراس ، وينقي البلغم ، ويذهب بربح الفم .
وقال (ع) : مضغ اللبان يذيب البلغم .

في وصايا النبي (ص) لعلي (ع) : يا علي : ثلاث يزدن في الحفظ ويذهبن السقم : اللبان والسواك وقراءة القرآن .

البنفسج

قال أمير المؤمنين (ع) : اكسروا حر الحمى بالبنفسج والماء البارد فإن حرها من فيج جهنم .

وقال(ع): استعطوا بالبنفسج فإن رسول الله (ص) قال: لو علم الناس ما في البنفسج لحسوه حسواً.

الحرمل

عن علي(ع)، أنه قال: في أصل الحرمل نشرة، وفي فرعها شفاء من إثنبن وسبعين داء.

الخطمي

قال أمير المؤمنين(ع): غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن وينقي الأفذار.
قال أمير المؤمنين(ع) في وصيته لأصحابه: غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن وينقي الدواب.

الحناء

قال أمير المؤمنين(ع): الحناء بعد النورة أمان من الجذام والبرص.

النورة

قال أمير المؤمنين(ع): النورة نشرة وطهور للجسد.
وقال(ع): ينبغي للرجل أن يتوقى يوم الأربعاء فإنه نحس مسنمر، وتجوز النورة في سائر الأيام.

قال(ع): أحب للمؤمن أن يطلي في كل خمسة عشر يوماً من النورة.
وقال(ع): الحناء بعد النورة أمان من الجذام والبرص.

السواك

قال أمير المؤمنين(ع): السواك من مرضاة الله عز وجل، وسنة النبي(ص)، ومطية للضم.

وقال(ع): السواك يجعلو البصر.

كان(ع) يستاك عرضاً، ويأكل هراً.

وعنه(ع) قال: ثلاث يذهبن بالبلغم ويزدن في الحفظ: السواك، والصوم، وقراءة القرآن.

في حديث عنه(ع) قال: أن السواك يوجب شدة الفهم، ويمرئ الطعام، ويذهب أوجاع الأضراس، ويدفع عن الإنسان السقم، ويستغني عن الفقر... والحديث طويل.

قال(ع): السراك مطهرة للنفوس مرضاة للرب .
 قال أمير المؤمنين(ع) إن أفواهكم طرق القرآن فطهروها بالسواك .
 كان علي(ع) يستاك في أول النهار وفي آخره ، في شهر رمضان .

العسل

قال أمير المؤمنين(ع): لعن العسل شفاء من كل داء ، قال الله عز وجل : ﴿يُخْرِجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ وهو مع قراءة القرآن ، ومضغ اللبان بذيّب البلغم .

وعنه(ع) قال : العسل فيه شفاء .

قال(ع): لم يستشف مريض بمثل شربة عسل .

نقلًا من كتاب العياشي مرفوعاً إلى أمير المؤمنين(ع): إِنَّ رجلاً قال له : إني موجه بطني ، فقال : ألك زوجة؟ قال : نعم ، قال : استوهب منها شيئاً من مالها طيبة به نفسها ، ثم اشتر به عسلاً ، ثم اسكب عليه من ماء السماء ، ثم اشربه ، فإني سمعت الله يقول في كتابه : ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكاً﴾ وقال : ﴿يُخْرِجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ وقال : ﴿فَإِنْ طَبِنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْساً فَكُلُوهُ هَنِيئاً مَرِيئاً﴾ وإذا اجتمعت البركة والشفاء والهناء المريء شفيت إن شاء الله تعالى ، قال : ففعل فشفي .

وعنه(ع) قال : العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه ، بقل البلغم ، ويجلو القلب .

وعنه(ع) قال : من أصابته علة فبسأل امرأته ثلاثة دراهم من صدافها ، يشتري بها عسلاً ، ثم يكتب سورة بس بماء المطر وبشربه ، شفاه الله ، لأنه اجتمع له الهنيء والمريء والشفاء المبارك .

اللحم

عن علي(ع) قال : كلوا اللحم ، فإن اللحم من اللحم ، واللحم ينبت اللحم ، ومن لم يأكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه ، وإذا ساء خلق أحدكم من إنسان أو دابة فأذنوا في أذنه الأذان كله .

وعنه(ع) قال : قال رسول الله (ص): سبب طعام الدنيا والآخرة اللحم .

قال أمير المؤمنين(ع): لحوم البقر داء .

عن علي بن أسباط ، رفعه إلى أمير المؤمنين(ع) ، أنه ذكر عنده لحم الطير ، فقال : أطيب اللحم لحم فرخ غذته فتاة من ربيعة بفضل فوتها .

كان علي(ع) يكره إدمان اللحم ، ويقول : إنّ له ضراوة كضراوة الخمر .
قال أمير المؤمنين(ع) : إذا ضعف المسلم فليأكل اللحم باللبن .
وعنه(ع) قال : إنّ نبياً من الأنبياء شكّا إلى الله الضعف في أمته ، فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن ، فاستبانت القوة في أنفسهم .
وعنه(ع) ، أنه قال : سمعت رسول الله (ص) يقول : من سره أن يقل غيظه ، فليأكل الدراج .
وعنه(ع) قال : قال : ذكر عند النبي(ص) اللحم والشحم فقال : ليس منهما بضعة تقع في المعدة إلا أثبتت مكانها شفاء ، وأخرجت من مكانها داء .
وعنه(ع) قال : اللحم سيد الطعام في الدنيا والآخرة .
وعنه(ع) أنه دخل السوق وقال : يا معشر اللحامين من نفخ منكم في اللحم فليس منا .

البيض

عن علي(ع) قال : إنّ نبياً من الأنبياء شكّا إلى الله تعالى قلة النسل في أمته ، فأمره أن يأمرهم بأكل البيض ، ففعلوا ، فكثر النسل فيهم .

اللبن

قال أمير المؤمنين(ع) : ألبان البقر دواء .
وعنه(ع) ، أنه قال : اللبن أحد اللحمين .
وقال(ع) : حسو اللبن شفاء من كل داء إلا الموت .
عن جعفر ، عن آبائه(ع) أن علياً(ع) كان يستحب أن يفطر على اللبن .
وعن جعفر ، عن أبيه(ع) قال : كان علي(ع) يعجبه أن يفطر على اللبن .

السّمك

قال أمير المؤمنين(ع) : لا تدمنوا أكل السمك ، فإنه يذيب الجسد .
قال أمير المؤمنين(ع) : السمك الطري يذيب اللحم .
وعنه(ع) قال : أكل الحيتان يذيب الجسد .

السمن

عن علي(ع) قال : سمن البقر دواء .

وعنه (ع) قال : السمن دواء ، وهو في الصبغ خير منه في الشتاء ، وما دخل جوفاً مثله .

الملح

قال أمير المؤمنين (ع) : ابدؤا بالملح في أول طعامكم فلو بعلم الناس ما في الملح لاختاروه على الترابق المعجرب .

وعنه (ع) قال : من بدأ بالملح أذهب الله عنه سبعين داء ما يعلم العباد ما هو .
قال رسول الله (ص) لعلي (ع) : عليك بالملح فإنه شفاء من سبعين داء أدناها الجذام والبرص والجنون .

وفي حديث آخر : روجع الحلق والأضراس ووجع البطن .
فال النبي (ص) لعلي (ع) : يا علي افتتح طعامك بالملح واختمه بالملح ، فإن من افتتح طعامه بالملح وختمه بالملح دفع الله عنه سبعين نوعاً من أنواع البلاء أيسرها الجذام .

الخل

قال أمير المؤمنين (ع) : نعم الأدام الخل يكسر المرأة ، ويحيي القلب .
وعنه (ع) ، أنه قال : اسقه خل الخمر ، فإن خل الخمر يقتل دواب البطن .
وعنه (ع) قال : كلوا خل الخمر ، فإنه يقتل الدبدبان في البطن .

الهريسة

قال أمير المؤمنين (ع) : علبكم بالهريسة فإنها تنشط للعبادة أربعين يوماً وهي المائدة التي أنزلت على رسول الله (ص) .

الثريد

عن علي بن أبي طالب (ع) ، قال : الثريد طعام العرب .
وعنه (ع) ، قال : وأول من هشم الثريد من العرب جميعاً جدنا هاشم .
وعنه (ع) : لا تأكلوا من رأس الثريد ، وكلوا من جوانبها فإن البركة في رأسها .

زيت الزيتون

قال أمير المؤمنين (ع) : ادهنوا بالزيت واتندموا به ، فإنه دهنة الأخيار ، وإدام المصطفين ، سبحت بالقدس مرتين ، بوركت مقبلة وبوركت مدبرة لا يضر معها داء .
عن النبي (ص) في وصيته لعلي (ع) . قال : يا علي كل الزيت ، وادهن به ، فإنه من

أكل الزيت ، وادهن به لم يقرب الشيطان أربعين يوماً .

الخلال

عن علي(ع) قال : التخلل بالطرفاء يورث الفقر .

قال النبي(ص) لعلي(ع) : عليك بالخلال فإنه يذهب بالباجنام ، ولا تتخلل بالقصب ، ولا بالأس ، ولا بالرمان .

عن ثور بن سعيد ، عن أبيه ، عن أمير المؤمنين(ع) يأمرنا إذا تخللنا أن لا نشرب الماء حتى نمضمض ثلاثاً .

وعنه(ع) قال : قال رسول الله(ص) : تخللوا على أثر الطعام ، فإنه صحة للنايب والنواجذ ، ويجلب على العبد الرزق .

وعنه(ع) : أن النبي(ص) ، نهى أن يتخلل بالقصب وأن يستاك به ، ونهى أن يتخلل بالرمان والريحان ، فإن ذلك يحرك عرق الجذام .

الماء

عن علي(ع) في قول الله عز وجل : ﴿ثم لتسألن يومئذ عن النعيم﴾ قال : الرطب والماء البارد .

وقال(ع) : اكسروا حرَّ الحمى بالبنفسج والماء البارد فإن حرَّها من فيح جهنم .

وقال(ع) : اشربوا ماء السماء فإنه يطهر البدن ، ويدفع الأسقام ، قال الله تبارك وتعالى : ﴿وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام﴾ .

وقال(ع) : صبوا على المحموم الماء البارد ، فإنه يطفىء حرها .

وعنه(ع) قال : الماء سيد الشراب في الدنيا والآخرة .

وقال(ع) : لا تشربوا الماء قائماً .

عن الرضا عن آبائه(ع) أن علياً(ع) شرب قائماً وقال : هكذا رأيت النبي(ص) فعل .

عن أبي عبدالله(ع) عن آبائه(ع) قال : نهى علي(ع) عن العبة الواحدة في الشرب ، وقال : ثلاثاً أو اثنتين .

الإسراف في الطعام (التخمة)

قال الإمام علي(ع) : إياك والبطنة ، فمن لزمها كثرت أسقامه ، وفسدت أحلامه .

وقال(ع) : البطنة تمنع الفطنة .

وقال (ع) : من كظته البطنة حجته عن الفطنة .
 وقال (ع) : لا فطنة مع بطنة .
 وقال (ع) : لا تجتمع الفطنة والبطنة .
 وقال (ع) : التخمة تفسد الحكمة .
 وقال (ع) : البطنة تحجب الفطنة .
 وقال (ع) : الشيع يفسد الورع .
 وقال (ع) : إذا امتلأ البطن من المباح عمي القلب عن الصلاح .
 وقال (ع) : بش قرين الورع الشيع .
 وقال (ع) : إدمان الشيع يورث أنواع الوجع .
 وقال (ع) : الشيع يورث الأشر ، ويفسد الورع .
 وقال (ع) : من زاد شبعه كظته البطنة .
 وقال (ع) : لا تجتمع الشيع والقيام بالمفترض .
 وقال (ع) : نعم عون المعاصي الشيع .
 وقال (ع) : إياك وإدمان الشيع ، فإنه يهيج الأسقام ، ويشير العلل .
 عن علي (ع) قال : قال رسول الله (ص) : بش العون على الدين : قلب نخيب ،
 وبطن رغيب .
 عن الواحد الآمدي في الغرر : عن أمير المؤمنين (ع) ، أنه قال : إذا أراد الله سبحانه
 صلاح عبده ، ألهمه قلة الكلام ، وقلة الطعام ، وقلة المنام .
 وقال (ع) : قلة الأكل من العفاف ، وكثرته من الإسراف .
 وقال (ع) : قلّ من أكثر من الطعام فلم يسقم .
 وقال (ع) : قلة الأكل تمنع كثيراً من ألال الجسد .
 وقال (ع) : كم من أكلة منعت أكالات .
 وقال (ع) : كثرة الأكل من الشره ، والشره من العيوب .
 وقال (ع) : كثرة الأكل والنوم ، يفسدان النفس ، ويجلبان المضرة .
 وقال (ع) : لا يجتمع الصحة والنهم .
 وقال (ع) : كثرة الأكل يذفر .
 وقال (ع) : من كثر أكله فلت صحته ، وثقلت على نفسه مؤنته .

وقال (ع): نعم العون على أسر النفس وكسر عاداتها الجوع.
وقال (ع): كن كالنحلة إذا أكلت أكلت طيباً، وإذا وضعت وضعت طيباً، وإذا وقعت على عودٍ لم تكسره.

وقال (ع): من فل أكله صفى فكره.

وقال (ع): من اقتصر في أكله كثرت صحته، وصلحت فكره.

وقال (ع): من كانت همته ما يدخل بطنه كانت قيمته ما يخرج منه.

نهج البلاغة: قال أمير المؤمنين (ع): فتأسى بنبك الأطهر الأطيب (ص)، فإن فيه أسوة لمن نأسى، وعزاء لمن تعزى.

إلى أن قال: أهضم، أهل الدنيا كشحاً، وأخصمهم من الدنيا بطناً - إلى أن قال: خرج من الدنيا خميصاً، وورد الآخرة سليماً.

عن علي (ع)، عن النبي (ص)، أنه قال في وصيته له: يا علي، أربعة يذهبن ضياعاً: الأكل بعد الشبع، والسراج في القمر، والزرع في السبخة، والصنيعة عند غير أهلها.

عن كميل بن زياد، عن أمير المؤمنين (ع) في وصية له طويلة - قال: يا كميل، لا نوقرن معدتك طعاماً، ودع فيها للماء موضعاً وللريح مجالاً، يا كميل، لا ترفعن بدك من الطعام إلا وأنت تشتهي، فإذا فعلت ذلك فأنت تستمرته، يا كميل، صحة الجسد من قلة الطعام وقلة الماء.

وقال (ع): لا صحة مع النهم.

وعنه (ع)، أنه قال: ما اتخمت فط، فبل له: ولم؟ قال: ما رفعت لقمة إلى فمي، إلا ذكرت اسم الله عليها.

قال أمير المؤمنين (ع) للحسن (ع): ألا أعلمك أربع خصال، نستغني عن الطب؟ قال: بلى، قال: لا نجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا نغم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب.

علاج دخول العلق

رووا أن نسعة إخوة أو عشرة في حي من أحياء العرب كانت لهم أخت واحدة، فقالوا لها: كل ما برزقنا الله نظرحة بين يديك، فلا نرغب في التزويج فحسبتنا لا تحمل ذلك، فوافقتهم في ذلك ورضيت به وفعدت في خدمتهم وهم يكرمونها.

فحاضت يوماً فلما طهرت أرادت الاغتسال وخرجت إلى عين ماء كانت بقرب حبيهم فخرجت من الماء علفة، فدخلت في جوفها وقد جلست في الماء، فمضت عليها الأيام والعلة تكبر، حتى علت بطنها، وظن الإخوة أنها حبلى وفد خانت، فأرادوا قتلها. فقال بعضهم: نرفع أمرها إلى أمير المؤمنين علي(ع) فإنه ينولي ذلك.

فأخرجوها إلى حضرته وقالوا فيها ما ظنوا بها، واستحضر علي(ع) طستاً مملواً بالحماة، وأمرها أن تقعد عليه، فلما أحست العلة رائحة الحماة نزلت من جوفها الخبر. فدرى جمٌ غفير من علمائنا منهم شاذان بن جبرئيل، ومن المخالفين منهم أسعد بن ابراهيم الأردبيلي المالكي، بأسانيدهم عن عمار بن ياسر وزيد بن أرفم، قالوا: كنا بين يدي أمير المؤمنين(ع) وإذا بزعة عظيمة، وكان على دكة الفضاء، فقال: يا عمار، ائت بمن على الباب. فخرجت وإذا على الباب امرأة في قبة على جمل وهي نستكي وتصيح: يا غياث المسغيثين، إليك توجهت وبوليك توسلت، فبض وجهي، وفرج عني كربني. قال عمار: وحولها ألف فارس بسيوف مسلولة، وقوم لها، وقوم عليها. فقلت: أجيئوا أمير المؤمنين(ع)، فنزلت المرأة، ودخل القوم معها المسجد، واجتمع أهل الكوفة، فقام أمير المؤمنين(ع) وقال: سلوني ما بدا لكم يا أهل الشام: فنهض من بينهم شيخ وقال: يا مولاي!

هذه الجارية ابنتي قد خطبها ملوك العرب، وفد نكست رأسي بين عشيرتي عاتق حامل، فأكشف هذه الغمة.

فقال(ع): ما تقولين يا جارية؟ قالت: مولاي أما قوله إني عاتق صدق، وأما قوله أنني حامل فوحدك يا مولاي ما علمت من نفسي خيانة قط. فصعد(ع) المنبر وقال: عليّ بدابة الكوفة! فجاءت امرأة تسمى «البناء» وهي قابلة نساء أهل الكوفة فقال لها: اضربي بينك وبين الناس حجاباً وانظري هذه الجارية عاتق حامل أم لا. ففعلت ما أمر(ع) به ثم خرجت وقالت: نعم، يا مولاي هي عاتق حامل.

فقال(ع): من منكم يقدر على قطعة ثلج في هذه الساعة؟ قال أبو الجارية: الثلج في بلادنا كثير، ولكن لا تقدر عليها ههنا.

قال عمار: فمد يده من أعلى منبر الكوفة وردها وإذا فيها قطعة من الثلج بقطر الماء منها، ثم قال: يا دابة، خذي هذه القطعة من الثلج، واخرجي بالجارية من المسجد، واتركي تحتها طستاً، وضعي هذه القطعة مما يلي الفرج، فسئرى علقه وزنها سبعمائة وخمسون درهماً! ففعلت ورجعت بالجارية والعلقة إليه(ع) وكانت كما قال(ع).

ثم قال (ع) لأبي الجارية : خذ ابنتك ، فوالله ما زنت ولكن دخلت الموضع الذي فيه الماء ، فدخلت هذه العلقه ، وهي بنت عشر سنين ، وكبرت إلى الآن في بطنها .

الحفظ

عن علي (ع) : من أخذ من الزعفران الخالص جزءً ، ومن السعد جزءً ، وبضاف إليهما عسلًا ، وبشرب منه مثقالين في كل يوم فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ أن يكون ساحراً .

الحجامة

عن أمير المؤمنين (ع) قال : نوقوا الحجامة يوم الأربعاء والنورة ، فإن يوم الأربعاء يوم نحس مستمر ، وفبه خلقت جهنم .

قال (ع) : إن الحجامة تصحح البدن وتشد العقل ، وعنه (ع) قال : يوم الثلاثاء يوم حرب ودم .

عن شعيب العنبري ، عن أبي إسحاق الأزدي ، عن أبي إسحاق السبيعي عن ذكره أن أمير المؤمنين (ع) كان يغتسل من الحجامة والحمام ، قال شعيب : فذكرنه لأبي عبد الله الصادق (ع) فقال : إن النبي (ص) كان إذا احتجم حاج به الدم وتبغ فاغتسل بالماء البارد ليسكن عنه حرارة الدم . وإن أمير المؤمنين (ع) كان إذا دخل الحمام حاجت به الحرارة صب عليها الماء البارد فنسكن عنه الحرارة .

نقلًا عن ديوان أمير المؤمنين (ع) :

ومن يرد الحجامة فالثلثاء ففي ساعانه هرق الدماء
وإن شرب امرء يوماً دواء فنعيم اليوم يوم الأربعاء
وعنه (ع) قال : قال رسول الله (ص) : من احتجم يوم الأربعاء فأصابه وضع فلا يلومن إلا نفسه .

الحمية

عن أمير المؤمنين (ع) قال : اثنان عليان أبداً : صحيح محتّم وعليل مختلط .

وقال (ع) : المعدة بيت الأدواء ، والحمية رأس الدواء ، لا صحة مع النهم .

وعنه (ع) أنه قال : من لم يصبر على مضض الحمية طال سقمه .

وقال (ع) : لا تنال الصحة إلا بالحمية .

وقال (ع) : صلاح البدن الحمية .

آداب المريض

- قال (ع) : امش بدائك ما مشى بك .
قال (ع) : لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضه صحته .
وقال (ع) : لا تضطجع ما استطعت القيام مع العلة .
وقال (ع) : في مدح رجل : وكان لا يشكو وجعاً لا عند برئه .
قال (ع) : من كتم الأطباء مرضه خان بدنه .
وقال (ع) : من كتم مكنون دائه عجز طبيبه عن شفائه .
وقال (ع) : المرض حبس البدن .
وقال (ع) : من لا يحتمل مرارة الدواء دام ألمه .
وقال (ع) : الكلام كالنواء قليله ينفع ، وكثيره يهلك .

الحمى

- قال أمير المؤمنين (ع) : ليس من داء إلا وهو من داخل الجوف إلا الجراحة والحمى ، فإنهما يردان وروداً . اكسروا حر الحمى بالنفسيج والماء البارد ، فإن حرّها من فيح جهنم .
وقال (ع) : صبوا على المحموم الماء البارد في الصيف ، فإنه يسكن حرها .

الجماع

- قال أمير المؤمنين (ع) : إذا كان بأحدكم أوجاع في جسده وقد غلبت الحرارة فعليه بالفراش .
قيل للباقر (ع) : يا ابن رسول الله ، ما معنى الفراش؟ قال : غشيان النساء ، فإنه يسكنه ويطفيه .
قال (ع) : من أراد البقاء ولا بقاء فليخفف الرداء وليباكر الغداء ، وليقلل مجامعة النساء .
سئل (ع) عن الجماع؟ فقال : حياء يرتفع ، وعورات تجتمع ، أشبه شيء بالجنون ، الإصرار عليه هرم ، والإفاقة منه ندم ، ثمرة حلاله الولد ، إن عاش فتن ، وإن مات حزن .

جوامع كلماته (ع) الذهبية

الجسد والأجسام

قال (ع) : خدمة الجسد إعطاؤه ما يستدعيه من الملاذ والشهوات والمفنيات وفي ذلك هلاك النفس .

وفال (ع) : صحة الأجسام من أهنا الأفسام .

وفال (ع) : كيف يغتر بسلامة جسم معرض للآفات^(١) .

الجوع

قال (ع) : الجوع خير من ذل الخضوع .

وفال (ع) : التجوع أنفع الدواء ، الشبع يكثر الأدوية .

وعنه (ع) : الجوع خير من الخضوع .

وفال (ع) : تأدب بالجوع وتأدب بالقنوع .

وفال (ع) : نعم الإدام الجوع .

وقال (ع) : نعم عون الورع التجوع .

وفال (ع) : نعم العون على أشر (أسر) النفس وكسر عاداتها التجوع^(٢) .

الدواء والداء

قال (ع) : رب دواء جلب داء .

وقال (ع) : رب داء انقلب دواء .

(١) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٩١ . باب الجسد والأجسام .

(٢) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٩٧ تحت عنوان الجوع .

وعنه : ربما كان الدواء داءً .
 وعنه : ربما كان الداءُ شفاءً .
 وعنه : من كثرت أدواؤه لم يعرف شفاؤه .
 وعنه : من لم يحتمل مرارة الدواء دام ألمه .
 وعنه : لا دواء لمشغوف بدائه .
 وعنه : لا شفاء لمن كتم طبيبه داءه .
 قال(ع) : عجبت لمن عرف دواء دائه فلا يطلبه وإن وجده لم يندار به .
 وقال(ع) : لكل حي داءٌ .
 وقال(ع) : لكل عليّ دواءٌ .
 وقال(ع) : امش بدائك ما مشى بك^(١) .

الطعام

قال(ع) : قلّ من أكثر من الطعام فلم يسقم .
 وقال(ع) : قلّ من أكثر من فضول الطعام إلا لزمته الأسقام .
 وقال(ع) : قلة الغذاء أكرم للنفس ، وأدوم للصحة .
 وقال(ع) : من قلّ طعامه قلت آلامه .
 وقال(ع) : من قلت طعمته خفت عليه مؤنته .
 وقال(ع) : من غرس في نفسه محبة أنواع الطعام اجتنى ثمار فنون الأسقام .
 وقال(ع) : أقلل طعاماً تقلل سقاماً^(٢) .

فوائد عظيمة

عن علي(ع) قال : شيان ما دخلا جوفاً قط إلا أصلحاه : الرمان والماء الفاتر ،
 وشيآن ما دخلا جوفاً فط إلا أفسداه ، العجين والقديب^(٣) .
 عن علي(ع) في حديث الأربعمئة كلمة قال : غسل اليدين قبل الطعام وبعده زيادة
 في الرزق ، وإماطة للغمر عن الثياب ، ويجلو البصر .

(١) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٢٢٩ تحت عنوان الدواء والداء .

(٢) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٣٤٦ تحت عنوان الطعام .

(٣) وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٣٣ ح ٥٥ .

وقال(ع): كلوا ما يسقط من الخوان، لأنه شفاء من كل داء بإذن الله لمن أراد أن يستشفى به.

وقال(ع): أقرؤا الحار حتى يبرد، ويمكن أكله، فإن رسول الله (ص) قرب إليه طعام، فقال: أقرؤه حتى يبرد، ويمكن أكله.

العشاء

وقال(ع): عشاء الأنبياء بعد العتمة، ولا تدعو العشاء، فإن ترك العشاء خراب البدن^(١).

الألوان من الطعام

قال أمير المؤمنين(ع): الألوان^(٢) يعظم البطن ويخدرن الإليتين^(٣) ^(٤).

آداب الأكل

قال أمير المؤمنين(ع): من أراد أن لا يضره طعام فلا يأكل حتى يجوع وتنقى المعدة، فإذا أكل فليسم الله، وليحسن المضغ، وليمسك عن الطعام وهو يشتهي ويحتاج إليه^(٥).

وقال(ع): من أكل الطعام على النقاء، وأجاد الطعام تمضغاً، وترك الطعام وهو يشتهي، ولم يحبس الغائط إذا أتاه، لم يمرض إلا مرض الموت^(٦).

(١) الخصال ص ٦١٢ ح ١٠ ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٢٨ - ٣١ ح ٤٣.

(٢) قال المجلسي: الألوان كأنَّ المعنى أكل ألوان الطعام.

(٣) ويخدرن الإليتين: أي يضعفن ويغترن، ويمكن أن يكون كناية عن الكسل.

(٤) الكافي ج ٦ ص ٣١٧ ح ٨. والمحاسن ص ٤٠١ ح ٨٨. ووسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٦٢ ح ٢. والبحار ج ٦٣ ص ٨٤ ح ١٨.

(٥) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤١٠ ح ٥.

(٦) بحار الأنوار ج ٦٣ ص ٤٢٢ ح ٣٧.

المصادر والمراجع

- ١ - أسرار العافية الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه غير المرضى ١ - ٢ : الصبدلج الكيمائي مسلم غازي - دمشق ١٩٨٩ م .
- ٢ - دائرة المعارف ١ - ١١ : المعلم بطرس البستاني - دار المعرفة - بيروت .
- ٣ - دائرة معارف القرن العشرين ١ - ١٠ : محمد فريد وجدي - دار المعرفة .
- ٤ - السواك فوائده في طب الأسنان : تأليف محمد عزت أبو الشعر - ١٩٧٤ .
- ٥ - السواك دراسة نباتية كيميائية صحية : تأليف صلاح الدين الحنفي - جامعة دمشق ١٩٦٢ م .
- ٦ - السواك حكمه وفوائده : تأليف عبد الحليم أحمد ملاينة - مكتبة الحرمين - ١٩٧٥ م .
- ٧ - السواك والعناية بالأسنان : تأليف الدكتور عبدالله عبد الرزاق مسعود العيد - الدار السعودية .
- ٨ - الطب النبوي : ابن القيم - دار الهلال - بيروت .
- ٩ - الموسوعة في علوم الطبعة ١ - ٢ : إدوار غالب - المطبعة الكاثوليكية - بيروت .
- ١٠ - السواك مطهرة للفم مرضاة للرب : محمد عبد الرحيم - دار الأنوار - دمشق .
- ١١ - كتاب وصفات من الطب الشعبي : للدكتور جارفيس ، دار الأندلس ، بيروت ١٩٦٩ .
- ١٢ - غسل النحل شفاء نزل به الوحي : عبد الكريم نجيب الخطيب : الدار السعودية للنشر جدة ١٩٧٤ .
- كتاب النحلة العاملة : كامل الكيلاني - دار المعارف بمصر .
- ١٣ - كتاب العلاج بعسل النحل : للبروفسور ن . ايوريش ، طبع بمصر ١٩٦١

- ١٤ - غسل النحل غذاء وشفاء: اعداد محمد محمود عبدالله - دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان.
- ١٥ - العسل فيه شفاء للناس: الدكتور محمد نزار الدقر - دار المعاجم - دمشق.
- ١٦ - النداي بالاعشاب والنباتات - عبد اللطيف عاشور (مكتبة ابن سينا).
- ١٧ - الغذاء والدواء: دكتور جمال الدين مهران، دكتور عبد العظيم حفني صابر - فصي مع العلاج بالعنب: دكتور أيمن الحسيني - دار الصلائع - مصر.
- ١٨ - الطب من الكتاب والسنة: عبد اللطيف البغدادي - دار المعرفة - بيروت.
- ١٩ - التداي بالاعشاب: د. أمين رويحة - دار القلم.
- ٢٠ - فيسات من الطب النبوي على ضوء الاكتشافات العلمية الحديثة، د. حسان شمسي باشا: مكتبة السوادي، جدة ١٩٩٠ م.
- ٢١ - الاستشفاء بالعسل: حقائق وبراهين - مكتبة السوادي، جدة ١٩٩٠ م. د. حسان شمسي باشا.
- ٢٢ - زيت الزيتون بين الطب والقرآن، دار المنارة، جدة ١٩٩١ م.
- ٢٣ - مع الطب في القرآن: عبد الحميد دياب ود. أحمد فرفوز - مؤسسة علوم القرآن ١٩٨٤ م.
- ٢٤ - الإعجاز الطبي في القرآن والأحاديث النبوية: الرطب والنخلة الدار السعودية، جدة ١٩٨٥ م.
- ٢٥ - الأطعمة القرآنية غذاء ودواء: د. محمد كمال عبد العزيز - مكتبة الساعي، الرياض.
- ٢٦ - الغذاء لا الدواء: د. صبري القباني - دار العلم للملايين - بيروت.
- ٢٧ - التداي بالعسل: عبد اللطيف عاشور، مكتبة القرآن، القاهرة ١٩٨٦ م.
- ٢٨ - الطب النبوي والعلم الحديث ٣/١: د. محمد ناظم نسيمي: مؤسسة الرسالة، بيروت ١٩٨٧ م.
- ٢٩ - العلاج بعسل النحل: د. يويريش، ترجمة: د. محمد الحلوجي، دار المعارف، القاهرة ١٩٧٧ م.
- ٣٠ - الطب النبوي: عبد الملك بن حبيب الأندلسي - شرح وتعليق د. محمد علي البار - دار القلم دمشق - الدار الشامية - بيروت.
- ٣١ - الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل: د. حسان شمسي باشا - دار القلم دمشق - الدار الشامية - بيروت.

- ٣٢ - القانون في الطب ٤ / ١ : ابن سينا - مؤسسة عز الدين - بيروت .
- ٣٣ - تذكرة أولي الألباب : داود الأنطاكي - المكتبة الثقافية - بيروت .
- ٣٤ - المعتمد في الأدوية المفردة دار المعرفة ، بيروت ، ١٩٨٢ م .
- ٣٥ - منافع الأغذية ودفع مضارها . دار إحياء العلوم ، بيروت ، ١٩٨ م .
- ٣٦ - حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار . دار الغرب الإسلامي ، بيروت ، ١٩٨٥ م .
- ٣٧ - وسائل الشيعة ٢ / ١ : الحر العاملي - دار إحياء التراث - بيروت .
- ٣٨ - مستدرك الوسائل ١٨ / ١ : النوري - مؤسسة أهل البيت لإحياء التراث بيروت - لبنان .
- ٣٩ - بحار الأنوار ١ / ١١٠ : المجلسي - مؤسسة الوفاء - بيروت - لبنان .
- ٤٠ - نهج البلاغة : الإمام علي (ع) ، شرح محمد عبده - دار البلاغة - بيروت - لبنان .
- ٤١ - الكافي ٨ / ١ : الكليني - دار الأضواء - بيروت - لبنان .
- ٤٢ - تهذيب الأحكام ١ / ١٠ : الطوسي - دار الأضواء - بيروت - لبنان .
- ٤٣ - من لا يحضره الفقيه ٤ / ١ : الصدوق - دار الأضواء - بيروت - لبنان .
- ٤٤ - مكارم الأخلاق : الطبرسي - دار البلاغة - بيروت - لبنان .
- ٤٥ - الخصال : الصدوق - دار المعرفة - بيروت - لبنان .
- ٤٦ - غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي - مؤسسة الأعلمي - بيروت - لبنان .
- ٤٧ - الأعشاب والجنس : أيمن الحسيني ، مكتبة ابن سينا - القاهرة .
- ٤٨ - الأعشاب محل الدواء : مجلد الجمهور - نبيه غنام - بيروت - لبنان ١٩٨١ .
- ٤٩ - ألف باء الداء والدواء : متري طراب ولوقاشوا ، دار الجبل - بيروت .
- ٥٠ - الأمراض الشائعة والنداي بالأعشاب : هاني هرومش ، دار النفائس - بيروت .
- ٥١ - الإيضاح في أسرار النكاح : عبد الرحمن الشيرازي ، دار القاري - بيروت .
- ٥٢ - من كنوز الطب الشعبي : دكتور أيمن الحسيني - مكتبة ابن سينا - القاهرة .
- ٥٣ - الثوم الساحر : دكتور أيمن الحسيني - مكتبة ابن سينا - القاهرة .
- ٥٤ - صحننا بين الوقاية والعلاج - الدكتور عيسى سليم بن عمران .
- ٥٥ - الشفا في الطب المسند عن السيد المصطفى : أحمد بن يوسف النيفاسن ، نحفيق د .
عبد المعطي قلعي ، دار المعرفة - بيروت ١٩٨٨ .
- ٥٦ - الطب الوفاي النبوي ، د . محمود الحاج فاسم محمد - الموصل ، العراق ١٩٨٨ .
- ٥٧ - في رحاب الطب النبوي في العلم الحديث : الدكتور محمود طلوزي - دمشق .
- ٥٨ - الغذاء بصنع المعجزات : تأليف د . جايلور دهوزر ، ترجمة أحمد فدامة دار النفائس -

بيروت .

٥٩ - معجزات في الطب للنبي العربي محمد(ص) : الطبيب محمد سعيد السيوطي - مؤسسة الرسالة - بيروت - لبنان .

٦٠ - القرآن والطب الحديث : الدكتور صادق عبد الرضا علي - دار المؤرخ العربي - بيروت - لبنان .

٦١ - طب الإمام الصادق(ع) : الأستاذ محمد الخليلي - دار الكتاب الإسلامي - بيروت - لبنان .

٦٢ - سفينة البحار : الشيخ عباس القمي - مؤسسة الوفاء - بيروت .

٦٣ - أمالي الصدوق : الصدوق - مؤسسة الأعلمي - بيروت .

٦٤ - تحف العقول : الحراني - مؤسسة الأعلمي - بيروت .

٦٥ - توحيد المفضل : المفضل بن عمر - مؤسسة الوفاء - بيروت - لبنان .

٦٦ - ثواب الأعمال وعقاب الأعمال : الصدوق - مؤسسة الأعلمي - بيروت .

٦٧ - دعائم الإسلام : القاضي النعمان - دار الأضواء - بيروت .

٦٨ - الرسالة الذهبية : المنسوبة للرضا(ع) - دار الأضواء - بيروت .

٦٩ - طب الأئمة : لابني بسطام ، شرح وتعليق الحاج محسن عقيل - دار المحجة البيضاء - بيروت - لبنان .

٧٠ - أسرار الأعشاب والأدوية الجنسية : محسن عقيل : دار المجتبى - بيروت - لبنان .

٧١ - مختصر تذكرة السويدي (الطب العربي) : الشعراني : تحقيق وشرح محسن عقيل - دار المجتبى - بيروت - لبنان .

٧٢ - الداء والدواء في طب القدماء : محسن عقيل : دار المحجة البيضاء - بيروت - لبنان .

٧٣ - الطب المجرب : محسن عقيل ، دار المجتبى - قيد الطبع .

٧٤ - الأعشاب محل الدواء : محسن عقيل ، دار المجتبى - قيد الطبع .

٧٥ - شرح طب الإمام الرضا(ع) : محسن عقيل ، دار المحجة البيضاء - قيد الطبع .

٧٧ - طب الأئمة(ع) والعلم الحديث : محسن عقيل ، دار المحجة البيضاء - قيد الطبع .

٧٨ - الغذاء بديل الدواء : محسن عقيل - دار المجتبى - بيروت - لبنان - قيد الطبع .

٧٩ - تسهيل المنافع : أبي بكر الأزرق ، شرح وتعليق محسن عقيل - دار البلاغة - قيد الطبع .

٨٠ - الفصول المهمة في أصول الأئمة ٢/١ : الحر العاملي ، تحقيق وتعليق محسن عقيل - دار الهادي - بيروت - لبنان - قيد الطبع .

- ٨٠ - الفصول المهمة في أصول الأئمة ٢/١ : الحر العاملي، تحقيق وتعليق محسن عقيل - دار الهادي - بيروت - لبنان قيد الطبع .
- ٨١ - مصباح الشريعة : بنسب للمصادق (ع)، الأعلمي - بيروت - لبنان .
- ٨٢ - المحاسن : للبرقي - دار الكتاب الإسلامي - بيروت - لبنان .
- ٨٣ - من أمالي الإمام الصادق (ع) : للخليلي ، مؤسسة الوفاء - بيروت - لبنان .
- ٨٤ - الآداب الطبية في الإسلام : جعفر مرتضى العاملي ، دار البلاغة - بيروت - لبنان .
- ٨٥ - أعشابنا دواء : فبلان مكرزل ، مؤسسة عز الدين - بيروت - لبنان .
- ٨٦ - تاج العروس : الزبيدي - دار الجيل - بيروت - لبنان .
- ٨٧ - البصل والثوم والحبة السوداء : زهير علوان ، دار الفكر اللبناني .
- ٨٨ - الجامع لمفردات الأدوية والأغذية : ابن البيطار ، دار الكتب العلمية ، بيروت - لبنان .
- ٨٩ - حياة الحيوان : الدميري ، دار إحياء التراث - بيروت - لبنان .
- ٩٠ - الذخيرة في الطب : ثابت بن فرة ، دار المدينة - بيروت .
- ٩١ - الحاوي في الطب : الرازي - الهند .
- ٩٢ - الطب العربي : (المسمى الدرة البهية) : ابن البيطار ، دار العلم للجميع - بيروت - لبنان .
- ٩٣ - الرحمة في الطب والحكمة : السيوطي - منشورات مكتبة التحرير .
- ٩٤ - الطب الشعبي : بدر الدين زبتوني - مؤسسة الإيمان .
- ٩٥ - الطب الشعبي الحديث : ترجمة غازي عبد القادر ، دار الجيل - بيروت - لبنان .
- ٩٦ - عجائب المخلوقات : القزويني ، دار المعارف - تونس .
- ٩٧ - العلاج بالنبات : وديع جبر ، دار الجيل - بيروت - لبنان .
- ٩٨ - فردوس الحكمة : علي بن زين الطبري ، القاهرة .
- ٩٩ - الفوائد المجربات من خواص المعادن والنبات والحيوانات : محسن عقيل ، مخطوط ، قيد الطبع .
- ١٠٠ - قاموس حتى الطبي : يوسف حتي ، بيروت .
- ١٠١ - قاموس الغذاء والتداوي بالأعشاب : أحمد قدامة ، دار النفائس ، بيروت - لبنان .
- ١٠٢ - لسان العرب : ابن منظور ، دار صادر - بيروت .
- ١٠٣ - لمحات من طب القدماء : مجلة التراث الشعبي - دار الجاحظ - عامر سوسن - بغداد .

١٩٨١ .

- ١٠٤ - كتاب الأغذية والأدوية : إسحاق بن سليمان ، مؤسسة عز الدين - بيروت .
- ١٠٥ - كتاب التيسير في المداواة والتدبير : أبو مروان عبدالله بن زهر ، القاهرة .
- ١٠٦ - كامل الصناعة في الطب : علي بن عباس المجوسي ، القاهرة .
- ١٠٧ - كناش في الطب : يعقوب الكشكري ، مؤسسة عز الدين - بيروت .
- ١٠٨ - كتاب الصيدنة في الطب : أبو الريحان البيروني .
- ١٠٩ - معجم الأعشاب والنباتات الطبية : إعداد الدكتور حسان فيسي - دار الكتب العلمية - بيروت .
- ١١٠ - موسوعة الطب الشعبي (المعروف بمفردات الصقلي) : الحكيم الفاضل أحمد بن عبد السلام الصقلي ، دار الفكر العربي .
- ١١١ - الموجز في الطب : ابن النفيس ، القاهرة .
- ١١٢ - ما لا يسع الطبيب جهله : ابن الكتيبي ، القاهرة .
- ١١٣ - المعجم الطبي النباتي : العماد طلاس ، دمشق ١٩٨٩ .
- ١١٤ - النوادر الطبية : ابن ماسويه ، القاهرة .
- ١١٥ - منهاج الدكان ودستور الأعيان : الهاروني ، دار المناهل .
- ١١٦ - معجم أسماء النبات : أحمد عيسى - دار الراشد العربي ، بيروت - لبنان .
- ١١٧ - معجم الشفاء بالبصل والثوم والعلسل والحبة السوداء : أبو الفداء .
- ١١٨ - عليكم بالشفاء من العسل والقرآن : د . محمد كمال عبد العزيز - مكتبة ابن سينا .
- ١١٩ - عسل النحل والطب الحديث : د . علي فريد محمد علي .
- ١٢٠ - النحل والطب : تأليف د . ناعوم بيتروفيتش إيوريش ، ترجمة د . إبراهيم منصور الشامي - الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ١٢١ - معجزة الغذاء والشفاء بالتين والزيتون : مختار سالم - مؤسسة المعارف ، بيروت - لبنان .
- ١٢٢ - جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع المرض : أمين الدولة أبو الفرج بن موفق - تحقيق سامي الحمارنة ، عمان ١٩٨٩ .
- ١٢٣ - ألف باء الأغذية : زينب الحكيم ، مكتبة النوري ، دمشق .
- ١٢٤ - الأدوية والقرآن الكريم : محمد هاشم ، السعودية ١٩٨٣ .
- ١٢٥ - الأحكام النبوية في الصناعة الطبية : علاء الدين الكحال ، القاهرة ١٩٥٥ م .
- ١٢٦ - فن التغذية وأسرار الصحة : د . محي الدين طالو العلي - دار ابن كثير ، مؤسسة علوم

القرآن .

- ١٢٧ - طيب أسمه الغذاء : د. أيمن الحسيني - دار الطلائع .
- ١٢٨ - الرصايا العشر للتغذية العلمية الصحيحة : الأستاذ الدكتور أحمد عبد المعصم عسكر - مكتبة ابن سينا .
- ١٢٩ - الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب : د. سامي محمود - المركز العربي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
- ١٣٠ - نحو شباب دائم وقوة جنسية فائقة : تأليف لجنة من المتخصصين العالميين .
- ١٣١ - الغذاء فيه الداء وفيه الدواء : حسن عبد السلام .
- ١٣٢ - كتاب تدبير الصحة : تأليف أحمد عبده خير الدين .
- ١٣٣ - صحتك في الغذاء : محمد السيد أرناؤوط - دار الجيل ، بيروت .
- ١٣٤ - القرآن دواء فيه وقاية وشفاء : عبد الرزاق نوفل .
- ١٣٥ - الموسوعة الغذائية : د. علي محمود عويضة .
- ١٣٦ - الخضروات وقيمتها الغذائية والطبية : د. عز الدين قراج .
- ١٣٧ - الإسلام والطب : محمد عبد الحميد البوشي .
- ١٣٨ - غسل النحل في الطب الشعبي : البروفسور الفاضل العبيد عمر ، دار النفائس .
- ١٣٩ - الطب الإسلامي عبر القرون : الفاضل العبيد عمر - دار الشواف للطباعة والنشر - الرياض ١٩٨٩ م .
- ١٤٠ - في محراب الطب والعلوم : الفاضل العبيد عمر - مكتبة الفيصلية ، مكة المكرمة ١٩٨٦ .
- ١٤١ - النباتات الطبية وفوائدها : مهندس عماد الكويضي . دمشق .
- ١٤٢ - النباتات الطبية واستعمالاتها : د. محمد عودات - د. جورج لحام ، ١٩٨٧ - دار الأهالي ، دمشق - سوريا .
- ١٤٣ - الشفاء في الحبة السوداء بين التجربة والبرهان : الكيميائي طيب عبدالله الطيب - الكويت .
- ١٤٤ - التداوي بالبصل والثوم : إعداد محمد نور سعيد ، دار المعرفة - بيروت .
- ١٤٥ - دفع المضار الكلية : ابن سينا - دار احياء العلوم - بيروت .
- ١٤٦ - تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب : تحقيق د. عبد المعطي قلعجي - دار الرشيد ، دمشق - بيروت .

- ١٤٧ - الحجابة أنفع ما تداوى بها الناس : محمد عبد الرحيم - دار أسامة ، دمشق - بيروت .
- ١٤٨ - حياة الحيوان : الدميري - دار أحياء التراث ، بيروت - لبنان .
- ١٤٩ - الطب النبوي : الذهبي - دار إحياء العلوم .
- ١٥٠ - الطب النبوي المعروف بالمنهج السوي : السيوطي - مؤسسة الكتب الثقافية .
- ١٥١ - الطب محراب الإيمان : خالصي حلي ، مؤسسة الرسالة .
- ١٥٢ - في سبيل صحة أفضل : عبد الرزاق أشرف الكيلاني ، دار القلم - دمشق .
- ١٥٣ - علل الشرائع : الصدوق - مؤسسة الأعلمي - بيروت .
- ١٥٤ - عيون أخبار الرضا : الصدوق - مؤسسة الأعلمي - بيروت .
- ١٥٥ - صحيح مسلم : مسلم - دار المعرفة - بيروت .
- ١٥٦ - صحيح البخاري : البخاري ، دار العربية - بيروت .

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
التمر	١١	حالات تم شفاؤها بعصير العنب فقط	٢٦
خواص التمر في طب الرسول (ص) وأهل بيته	١٢	العنب من أفضل الأغذية للناقهين	٢٦
بيته	١٢	العنب لاستعادة الحيوية من جديد	٢٧
خواص التمر في الطب القديم	١٤	العنب دواء لعسر الهضم	٢٧
التمر في الطب الحديث	١٥	العنب والتهابات اللثة والأسنان	٢٧
ستخرج إغلاء التمر	١٧	مرض النقرس	٢٧
العنب	١٨	العنب ملطف لألم الزائدة الدودية	٢٨
خواص العنب في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٨	حالات الأنيميا	٢٨
خواص العنب في الطب القديم	١٩	العنب: والعمليات الجراحية	٢٨
العنب في الطب الحديث	٢٠	العنب مقاوم للإدمان	٢٨
كل العناصر الغذائية في العنب	٢٠	العنب منشط جنسي	٢٨
القيمة الغذائية للعنب	٢٠	العنب مذيّب للحصوات	٢٩
العنب في الطب الشعبي الحديث	٢١	العنب لضعف الرؤية	٢٩
استخدامات العنب الطبية	٢١	العنب دواء لقرحة المعدة	٢٩
العنب يقلّل من الإصابة بالسرطان	٢٢	العنب ملطف للرشح ومتاعب الجيوب الأنفية	٢٩
العنب في أوروبا	٢٢	لبخة العنب تساعد على تصريف الخراج	٢٩
القيمة الغذائية لورق العنب	٢٣	العنب ومرض السكر	٢٩
العلاج بالعنب	٢٤	علاج الضعف بالعنب	٣٠
سرّ العلاج بالعنب	٢٤	الزبيب	٣١
كيف يتم شفاء السرطان بالعنب؟	٢٥	الزبيب في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	٣٢

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
خواص الزبيب في الطب القديم	٣٢	الكمثرى في الطب القديم	٦٣
الزبيب في الطب الحديث	٣٤	لذع المقارب والأفاعي	٦٤
القيمة الغذائية للزبيب	٣٥	الكمثرى في الطب الحديث	٦٥
الرمان	٣٦	التين	٦٧
الرمان في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	٣٧	النين في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	٦٧
الرمان في الطب القديم	٣٨	النين في الطب القديم	٦٨
الرمان في الطب الحديث	٤٤	التين في الطب الحديث	٧١
الاستعمال الداخلي	٤٦	النين في الغذاء	٧٢
الاستعمال الخارجي	٤٦	علاجات التين	٧٣
التفاح	٤٧	الغبيراء	٧٤
خواص التفاح في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	٤٧	الغبيراء في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	٧٤
التفاح في الطب القديم	٤٩	الغبيراء في الطب القديم	٧٦
التفاح في الطب الحديث	٥٢	الأترج	٧٨
علاجات التفاح	٥٥	الأترج في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	٧٨
العلاج الداخلي	٥٥	الأترج في الطب القديم	٧٩
مسنخرج إغلاء قشور ثمار التفاح	٥٥	الأترج في الطب الحديث	٨٢
شراب التفاح	٥٥	البطيخ	٨٣
نظام كريميز الغذائي	٥٥	البطيخ في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	٨٤
الإستعمال الخارجي	٥٦	البطيخ في الطب القديم	٨٨
وصفات مجربة من التفاح	٥٦	البطيخ في الطب الحديث	٨٦
استعمال داخلي	٥٦	الجوز	٨٨
استعمال خارجي	٥٦	الجوز في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	٨٨
لمن يعطى .. ويمنع ..	٥٧	الجوز في الطب القديم	٨٨
السفرجل	٥٨	الجوز في الطب الحديث	٩١
السفرجل في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	٥٨	علاجات الجوز	٩٢
السفرجل في الطب القديم	٥٩	الكراث	٩٤
السفرجل في الطب الحديث	٦١	الكراث في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	٩٤
الكمثرى	٦٣	الكراث في الطب القديم	٩٥
الكمثرى في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	٦٣	الكراث في الطب الحديث	٩٨

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
الهندياء	١٠٠	الخنس في الطب القديم	١٣٠
الهندياء في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٠١	الخنس في الطب الحديث	١٣٣
الهندياء في الطب القديم	١٠٢	الصعتر	١٣٥
الهندياء في الطب الحديث	١٠٤	الصعتر في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٣٥
علاجات الهندياء	١٠٦	الصعتر في الطب القديم	١٣٥
العلاج الداخلي	١٠٦	الصعتر في الطب الحديث	١٣٧
الهندياء تنشيط البول .. وتفتح الشهية ..	١٠٦	الثوم	١٤٠
الباذروج	١٠٨	الثوم في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٤٠
الباذروج (الحوك) في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٠٨	الثوم في الطب القديم	١٤٠
الباذروج في الطب القديم	١٠٩	الثوم في الطب الحديث	١٤٤
القرع	١١١	علاجات الثوم	١٤٨
القرع (الدبا) في الطب القديم	١١٢	للصداع ذي المنشأ العصبي	١٤٨
القرع (البقطين) في الطب الحديث	١١٥	ضعف الأعصاب	١٤٨
علاجات القرع	١١٦	الزكام والرشح	١٤٨
طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء	١١٦	الإنفلونزا	١٤٨
الفجل	١١٧	آلام الأذن	١٤٨
الفجل في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١١٧	آلام الأسنان	١٤٩
الفجل في الطب القديم	١١٧	علاج مرض نقيح اللثة	١٤٩
الفجل في الطب الحديث	١٢١	الإسهال الديدنطاري	١٤٩
فبمته الغذائية	١٢٣	نظهير الأمعاء	١٤٩
الكمأة	١٢٤	مطهر آخر للمعدة	١٤٩
الكمأة في طب الرسول (ص)	١٢٤	الديدان الشعرية	١٤٩
وأهل بيته (ع)	١٢٤	لللكبار	١٤٩
الكمأة في الطب القديم	١٢٤	الحجرب	١٥٠
صفة كحل من الكمأة	١٢٤	نقوبة الشعر والقضاء على القشرة	١٥٠
الكمأة في الطب الحديث	١٢٩	الثوم والسرطان	١٥٠
الخنس	١٣٠	ضغط الدم المرتفع	١٥٠
الخنس في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٣٠	نصلب الشرايين	١٥٠
		الوقاية من النفوس	١٥٠

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
الرومانيزم	١٥٠	استعمال الخطمي الطبي	١٧٥
النشاط العقلي والجسدي	١٥١	الحناء	١٧٧
ضعف الانتصاب	١٥١	الحناء في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٧٧
العدس	١٥٢	الحناء في الطب القديم	١٧٧
العدس في الطب القديم	١٥٢	الحناء في الطب الحديث	١٨٠
العدس في الطب الحديث	١٥٤	النورة	١٨١
العناب	١٥٦	النورة في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	١٨١
العناب في الطب القديم	١٥٦	النورة في الطب القديم	١٨٣
العناب في الطب الحديث	١٥٨	السواك	١٨٤
اللبان	١٥٩	السواك في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٨٦
اللبان في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٥٩	آثار موبوءة الفم	١٨٦
اللبان في الطب القديم	١٦٠	بييض الأسنان	١٨٧
اللبان في الطب الحديث	١٦٢	بذهب بالحفر	١٨٧
البنفسج	١٦٣	يشد اللثة	١٨٧
البنفسج في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٦٣	السواك يشهي الطعام	١٨٧
البنفسج في الطب القديم	١٦٣	عذوبة الفم والفصاحة	١٨٨
البنفسج في الطب الحديث	١٦٥	ينبت الشعر	١٨٨
وصفات من البنفسج	١٦٩	علاقة السواك بالحالة النفسية	١٨٨
الحرملة	١٦٩	والعفيلة وغيرها	١٨٨
الحرملة في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٦٩	السواك في الحمام	١٨٩
الحرملة في الطب القديم	١٦٩	السواك في الطب القديم	١٩٠
الحرملة في الطب الحديث	١٧٠	السواك بالآراك	١٩١
الإسنعمال الطبي	١٧٠	السواك على الخلاء	١٩١
الخطمي	١٧٢	منافع السواك	١٩١
الخطمي في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٧٢	التركيب الكيميائي للسواك	١٩١
الخطمي في الطب القديم	١٧٣	الفحص المجهرى للسواك	١٩٤
الخطمي في الطب الحديث	١٧٤	العسل	١٩٨
		العسل في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	١٩٩

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
الحكمة من تكرار الدواء	٢٠٠	معالجة «اللمباجو» بالعسل	٢٥٩
العسل في الطب القديم	٢٠١	الإسنتشاء بالعسل في أمراض الكليتين	٢٦٠
علائم العسل النافع	٢٠٢	الإسنتشاء بالعسل في الأمراض العقلية	٢٦١
ما هي مكونات العسل	٢٠٣	الإسنتشاء بالعسل في الأمراض	٢٦٥
خواص العسل	٢٠٣	النسائية - الولادة بدون ألم	٢٦٥
العسل مضاد للعقونة . ومبيد للجراثيم	٢٠٧	شفاء التهابات الإحليل والمثانة بحفن	٢٦٦
أثر العسل في التغذية العامة	٢١٢	العسل	٢٦٦
العسل والداء السكري	٢١٥	اللحم	٢٦٨
أثر السكر الطيبة على سحر الأسنان	٢٢١	في طب أهل البيت (ع)	٢٧٠
العسل في طب الأطفال	٢٢٢	خواص اللحم في الطب القديم	٢٧١
العسل وطب الشيخوخة	٢٢٧	لحم الضأن	٢٧١
أهمية العسل للوقاية من الأذيات الشعاعية	٢٣١	كبد النيس : لبيض الأسنان	٢٧١
الإسنتشاء بالعسل في أمراض الجلد	٢٣٢	مرارة الكيش : نزول الماء	٢٧١
التأثيرات الموضوعية للعسل لمعالجة الجروح		لحم الماعز	٢٧١
والفروخ والأمراض الجلدية المختلفة	٢٣٢	مرارة النيس : للطوش	٢٧٢
حفن العسل في مداواة الأمراض الجلدية	٢٣٦	لإزالة الشعر	٢٧٢
العسل والعلاج النجمي	٢٣٧	بر المعز : للخنازير	٢٧٢
الإسنتشاء بالعسل في أمراض العين	٢٣٨	لحم البقر	٢٧٢
الإسنتشاء بالعسل في أمراض الهضم	٢٤١	لحم العجل	٢٧٢
شفاء النزلات الشعبية بالعسل	٢٤٦	فرنه : لحمي الربيع	٢٧٢
الإسنتشاء بالعسل في أمراض الأنف		للرعاف	٢٧٢
والأذن والحنجرة	٢٤٧	للبرص	٢٧٢
معالجة أمراض الفم بالعسل	٢٥٠	مخه : لوجع الأذن	٢٧٣
الإسنتشاء بالعسل في أمراض الجهاز		مرارنه : للكلف	٢٧٣
النفسي	٢٥٢	للحبل	٢٧٣
معالجة فقر الدم بالعسل	٢٥٣	للمصروع	٢٧٣
الإسنتشاء بالعسل في أمراض القلب		للقولنج	٢٧٣
والكلية	٢٥٥	لظلمة العين	٢٧٣
الإسنتشاء بالعسل في أمراض الجهاز		كلية البقر : للخنازير	٢٧٣
العصبي	٢٥٨	لكثرة الجماع	٢٧٣

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
كعبه : لبياض السن	٢٧٣	البيض	٢٨٦
لبنه : لصفرة اللون والبواسير	٢٧٣	في طب أهل البيت	٢٨٦
دمه : للورم	٢٧٣	البيض في الطب القديم	٢٨٧
بوله : لحم الربيع	٢٧٣	البيض في الطب الحديث	٢٨٨
لحم الدجاج	٢٧٣	البيض غذاء كامل	٢٩٠
لحم الدبك	٢٧٣	البياض ضد الجراثيم	٢٩٠
لحم الحمام	٢٧٤	غذاء من الخارج	٢٩٠
للجماع	٢٧٤	لأجل الجلد الدهني	٢٩١
دم الديك : لبياض العين	٢٧٤	لأجل الجلد الناشف	٢٩١
عرف الديك : للبول في الفراش	٢٧٤	لأجل الجلد الطبيعي	٢٩١
خصبته : للحبل	٢٧٤	تعليمات لاستعمال البيض	٢٩١
الحمام : زبله ، لعسر البول	٢٧٤	اللبن	٢٩٣
خواص اللحم في الطب الحديث	٢٧٤	في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	٢٩٣
فائدة التغذية باللحم	٢٧٦	اللبن في الطب القديم	٢٩٤
هل يستطيع الإنسان أن يعيش عيشته	٢٧٦	لبن الضأن	٢٩٦
طبيعية دون أن يأكل لحماً؟	٢٧٦	لبن المعز	٢٩٦
ما هي الحالات التي يجدر بنا فيها اللجوء		لبن البقر	٢٩٦
إلى حبة غنية باللحوم؟	٢٧٧	التركيب التحليلي للبن	٢٩٦
ماذا يقال ضد اللحم؟	٢٧٧	المواد الكربوهيدراتية	٢٩٦
لمن يصلح اللحم ولا يصلح؟	٢٧٨	المواد الآزوتية	٢٩٧
آراء كبار علماء الطب الغذائي حول		مواد بروتينية	٢٩٧
تناول اللحوم	٢٧٩	مواد آزوتية غير بروتينية	٢٩٧
نصائح لحفظ اللحم	٢٧٩	الدهون	٢٩٧
الأمراض التي يسببها أكل اللحم	٢٨١	الفيتامينات	٢٩٧
النباتات تحتوي على فسفور أكثر من اللحم	٢٨٢	الأملاح المعدنية	٢٩٧
الإفحصار على النباتات يطيل الحياة	٢٨٢	الغازات الموجودة باللبن	٢٩٧
مقدار المواد الزلالية التي يحتاج إليها		الأنزيمات	٢٩٨
الجسم	٢٨٣	أنزيم الأكسيديز	٢٩٨
كم يحتاج الجسم من البروتين لكي		أنزيم البوتنير	٢٩٨
يؤدي وظائفه	٢٨٤	أنزيم الليبير	٢٩٨

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
أنزيم اللاكستيز	٢٩٨	قلق نفسي	٣٢٤
أنزيم الفوسفاتيز	٢٩٨	الربو	٣٢٤
القيمة الغذائية للالبان	٢٩٨	الحروق	٣٢٥
اللبن في الغذاء	٢٩٩	سوء الهضم	٣٢٥
خواص اللبن الحامض	٣٠٠	أرق	٣٢٥
السبك	٣٠٢	آلام الرأس	٣٢٥
في طب أهل البيت (ع)	٣٠٢	الهريسة	٣٢٦
السبك في الطب القديم	٣٠٤	الهريسة في الطب القديم	٣٢٦
القيمة الغذائية في الأسماك	٣٠٥	الهريسة في طب أهل البيت (ع)	٣٢٦
هل للسبك أضرار؟	٣٠٧	الثريد	٣٢٨
السبك غذاء العقل	٣٠٨	الثريد في الطب القديم	٣٢٨
السمن	٣٠٩	زيت الزيتون	٣٢٩
في طب أهل البيت (ع)	٣٠٩	في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	٣٢٩
السمن في الطب القديم	٣٠٩	زيت الزيتون في الطب القديم	٣٣٠
السمن في الطب الحديث	٣١٠	زيت الزيتون في الطب الحديث	٣٣١
الملح	٣١٢	الفوائد الغذائية والصحية لزيت الزيتون	٣٣١
في طب أهل البيت (ع)	٣١٣	الإحساس بالشبع دون ارتفاع	
الملح في الطب القديم	٣١٣	الكوليسترول	٣٣١
الملح في الطب الحديث	٣١٥	لمقاومة الشيخوخة والنسّم ومرض	
حالات نقص الملح	٣١٧	السكر	٣٣٢
حالات زيادة الملح	٣١٨	إنه حقاً الزيت المبارك	٣٣٣
وتشمل حالات زيادة الملح على ما يلي :	٣١٨	الزيت لأمراض القلب وضغط الدم	
الخل	٣٢٠	والكوليسترول	٣٣٤
الخل في طب الرسول (ص) وأهل		الزيت وقاية من سرطان الثدي	٣٣٤
البيت (ع)	٣٢١	الزيت لتنشيط الكبد وتفتيت الحصوات	٣٣٤
الخل في الطب القديم	٣٢٢	علاجات زيت الزيتون	٣٣٥
الخل في الطب الحديث	٣٢٣	وقف سقوط الشعر	٣٣٥
فوائد خل التفاح	٣٢٤	الإمساك التشنجي	٣٣٦
أمراض تعالج بالخل	٣٢٤	ألم الحرق	٣٣٦
الخنثاق «الدبحة الصدرية»	٣٢٤	الإمساك	٣٣٦

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
لغنت الحصى الكلى والمرارة	٣٣٦	الماء في الطب الحديث	٣٥٠
والحالب	٣٣٦	خسارة الماء في الجسم	٣٥٤
لحالات الإنسداد المعوي والإمساك	٣٣٦	توزيع الماء في الجسم	٣٥٤
العصبي	٣٣٦	تقسم الذوائب إلى ثلاثة أقسام	٣٥٥
لارتفاع نسبة السكر والبولينا في الدم	٣٣٦	تبادل الماء	٣٥٥
مكافحة حالات التسمم بالفوسفور	٣٣٦	تبادل الماء بين داخل الخلايا وخارجها	٣٥٥
والرصاص والمواد الكاوية	٣٣٦	تبادل الماء بين الدم والسائل الخلالي	٣٥٥
لأوجاع الأذن	٣٣٦	تنظيم الماء في الجسم	٣٥٦
للعرج والصدفة والأكرزما	٣٣٦	العطش	٣٥٦
للتخلص من البقع الجلدية ومناعب	٣٣٧	التعرف غير المحسوس عن طريق الجلد	٣٥٦
البواسير	٣٣٧	التعرف للمحسوس	٣٥٦
الخلال	٣٣٨	الجهاز الهضمي	٣٥٦
في طب النبي (ص) وأهل بيته (ع)	٣٣٩	الكلبنان	٣٥٧
الخلال بعد الطعام	٣٣٩	الماء والحمامات الباردة والحمى	٣٥٧
الخلال في الاعتبار الشرعي	٣٤٠	فضل الإسلام على العلاج بالتبريد	٣٥٨
الناسي برسول الله (ص)	٣٤٠	وشهد شاهد من أهلها	٣٥٩
الحرج في ترك الخلال	٣٤٠	المدخل العلمي للعلاج المائي وتأثيراته	٣٥٩
الخلال للمحرم	٣٤٠	المختلفة	٣٥٩
فوائد الخلال	٣٤٠	التأثيرات الإنعكاسية والميكانيكية	٣٦٠
لزوم لفظ ما يخرج بالخلال	٣٤١	التأثيرات على درجة حيوية الجسم	٣٦٠
المضغضة بعد الخلال	٣٤١	التأثيرات على الجلد	٣٦١
وسائل لا يصح استعمالها في الخلال	٣٤٣	التأثيرات على الدورة الدموية والقلب	٣٦١
المحافظة على اللثة	٣٤٤	التأثيرات على الجهاز التنفسي	٣٦٢
الخلال للضيف	٣٤٤	التأثيرات على الجهاز الهضمي	٣٦٢
الماء	٣٤٥	الإسراف في الطعام (التخمة)	٣٦٤
في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	٣٤٦	في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	٣٦٧
الماء في الطب القديم	٣٤٨	مضار الإكثار من الطعام والإملاء	٣٦٩
في إكثار شرب الماء	٣٤٨	إدخال الطعام على الطعام	٣٦٩
ضرر الماء على الرين	٣٤٨	تقسيم أمراض الغذاء	٣٦٩
في ضرر الماء على الطعام والإملاء	٣٤٨	أنواع الأمراض	٣٦٩

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
ضرر الزيادة في الطعام	٣٧٠	الحجامة	٣٨١
علامات النخم وبطلان الهضم	٣٧٠	نقلًا عن ديوان أمير المؤمنين (ع)	٣٨٢
الإعتدال في الطعام والشراب	٣٧٠	في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	٣٨٢
حاجة الإنسان من الغذاء	٣٧٠	تعريف الحجامة	٣٨٥
البنية الجسمية	٣٧٠	استنباطات الحجامة ومواضع تطبيقها	٣٨٦
العمر	٣٧٠	استنباطاتها في الطب الحديث	٣٨٦
العمل	٣٧١	١ - الحجامة الجافة	٣٨٦
الجنس	٣٧١	٢ - الحجامة المبرغة	٣٨٧
حالة المربض الصحية	٣٧١	١ - الاحقنات	٣٨٧
مشاكل الإفراط في الطعام	٣٧١	٢ - الإنهايات	٣٨٧
الأمراض التي يسببها الإسراف في الطعام	٣٧٢	٣ - الآلام العصبية القطنية والوربية	
أهم الأمراض التي تحدث بسبب السمعة	٣٧٣	و الوجع الناحس	٣٨٧
١ - المتاعب النفسية	٣٧٣	٤ - لأخذ الدم	٣٨٧
٢ - ارتفاع الدم	٣٧٣	٥ - لتقوم مقام الفصد العام	٣٨٧
٣ - نصلب الشرايين	٣٧٣	استنباطاتها في العهد الجاهلي	٣٨٧
٤ - تضخم عضلة البطن الأيسر	٣٧٣	استنباطاتها في هدي النبوة والأئمة	٣٨٨
٥ - عسر التنفس	٣٧٤	١ - نبوغ الدم	٣٨٨
٦ - مرض السكر	٣٧٤	٢ - أوجاع الرأس أو الصداع	٣٨٨
٧ - من نتائج البدانة	٣٧٤	٣ - الحجامة بعد النسم	٣٨٩
أ - حصوؤ المرارة	٣٧٤	٤ - الحجامة في الأخدعين والكاهل	٣٨٩
ب - فتق الحجاب الحاجز	٣٧٤	الفوائد الطبية للحجامة	٣٨٩
٨ - النهايات الجلدة	٣٧٤	إختيار الأيام للحجامة	٣٩٠
٩ - مضاعفات الهيكل العظمي	٣٧٥	قال الشهيد (ره) في الدروس	٣٩٠
١٠ - زيادة التعرض لمضاعفات		فوائد الحجامة	٣٩٠
العمليات الجراحية	٣٧٥	توقيت الحجامة	٣٩١
١١ - فصر العمر بسبب البدانة والسمنة	٣٧٥	الحجامة في عدة مواضع في البدن	٣٩١
البرد	٣٧٦	آداب الحجامة	٣٩١
في الذين أصر بهم البرد	٣٧٦	الحمية	٣٩٦
علاج دخول العلق منافذ البدن	٣٧٨	في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)	٣٩٦
الحفظ	٣٨٠	قواعد الطب	٣٩٧

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
أنواع الحمية	٣٩٧	الخلل في استعمال الدواء	٤٠٦
الإفراط بالحمية	٣٩٧	عدم الإسراف في تناول الدواء	٤٠٧
مما يجب مراعاته في الصحة والمرض ..	٣٩٧	آراء علماء الطب الطبيعي في تناول الدواء ..	٤٠٨
١- بدن ممتلىء قوي الهضم	٣٩٨	الحمام	٤١٥
٢- بدن ممتلىء ضعيف الهضم ..	٣٩٨	في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع) ..	٤١٥
٣- بدن ممتلىء متوسط قوة الهضم ..	٣٩٨	مضار الحمام	٤١٦
٤- بدن خالي قوي الهضم	٣٩٨	الحمام الحار	٤١٦
٥- بدن خالي ضعيف الهضم	٣٩٨	الحمام البارد	٤١٦
٦- بدن خال متوسط قوة الهضم ..	٣٩٨	فيمن أخطأ مدخل الحمام دفعة وخرج	
٧- بدن متوسط في الإمتلاء والخلاء		دفعة	٤١٧
قوي الهضم	٣٩٨	فيمن شرب في الحمام شيئاً بارداً مثل الفقاع	
٨- بدن متوسط الإمتلاء ضعيف الهضم ..	٣٩٨	والماء البارد	٤١٧
٩- بدن متوسط الإمتلاء متوسط		دخول الحمام والبدن ممتلىء	٤١٧
الهضم	٣٩٨	فيمن استعمل قبل أو بعد الحمام حركات	
الحذر من الأطعمة		شاقة	٤١٧
الحمية	٣٩٩	الحمى	٤١٩
حمية المريض	٤٠٠	في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع) ..	٤١٩
وصف المعدة «بيت الداء»	٤٠٢	تعريف الحمى	٤٢١
العادة ومعالجة الأمراض	٤٠٢	أقسام الحمى	٤٢١
وصايا نافعة	٤٠٣	حمى يوم	٤٢١
قال بعض الملوك لطبيبه	٤٠٣	حمى عفنية	٤٢١
أربعة مسببة لمرض الجسم	٤٠٣	علاج الحميات	٤٢١
الكلام الكثير	٤٠٤	الأول: علاج حمى الغب	٤٢٢
النوم الكثير	٤٠٤	الثاني: علاج الحمى النائية	٤٢٢
الأكل الكثير	٤٠٤	الثالث: علاج الحمى المطبقة	٤٢٢
الجماع الكثير	٤٠٤	الرابع: علاج حمى الربيع	٤٢٢
الحفاظ على صحة البدن	٤٠٤	الخامس: علاج الحمى النافض	٤٢٣
آداب المريض	٤٠٥	علاج حمى الدق	٤٢٣
لكل داء دواء	٤٠٦	ما جاء في (القانون) عند ابن سينا	٤٢٣
التداوي بالغذاء	٤٠٦	منافع الحمى	٤٢٦

الموضوع	الصفحة	الموضوع
ماذا تفعل لرفع كفاءتك الجنسية ٤٣٦	٤٢٦.....	الماء ينفع للحمى
أغذية الباه ٤٣٨	٤٢٦.....	أغذية الحمى
الأدوية الحارة الزائدة في الباه ٤٣٩	٤٢٦.....	الأدوية النافعة للحمى
الأدهان الزائدة في الباه ٤٣٩	٤٢٧ ..	علاج الحمى لدى الأطباء الطبيعيين
الأدوية المفردة الزائدة في الباه ٤٣٩	٤٢٨.....	معالجة الحمى
جوامع كلماته (ع) والأحاديث	٤٣٠.....	الجماع
الواردة في هذا الكتاب ٤٤١	٤٣١.....	الإفراط في الجماع
جوامع كلماته (ع) الذهبية ٤٥٦	٤٣١.....	آداب الجماع
الجسد والأجسام ٤٥٦	٤٣١.....	مقاصد الجماع
الجوع ٤٥٦	٤٣٢.....	أحدها : حفظ النسل
الدواء والداء ٤٥٦	٤٣٢.....	الثاني : إخراج الماء
الطعام ٤٥٧	٤٣٢.....	الثالث : قضاء الوطر
فوائد عظيمة ٤٥٧	٤٣٢.....	منافع الجماع
العشاء ٤٥٨	٤٣٢.....	أوقات الجماع
الألوان من الطعام ٤٥٨	٤٣٢.....	وأجود أوقاته
آداب الأكل ٤٥٨	٤٣٢.....	الأوقات المكروهة للجماع :
المصادر	٤٣٤.....	الأوقات المحمودة للجماع
الفهرس	٤٣٥.....	تقوية الجماع